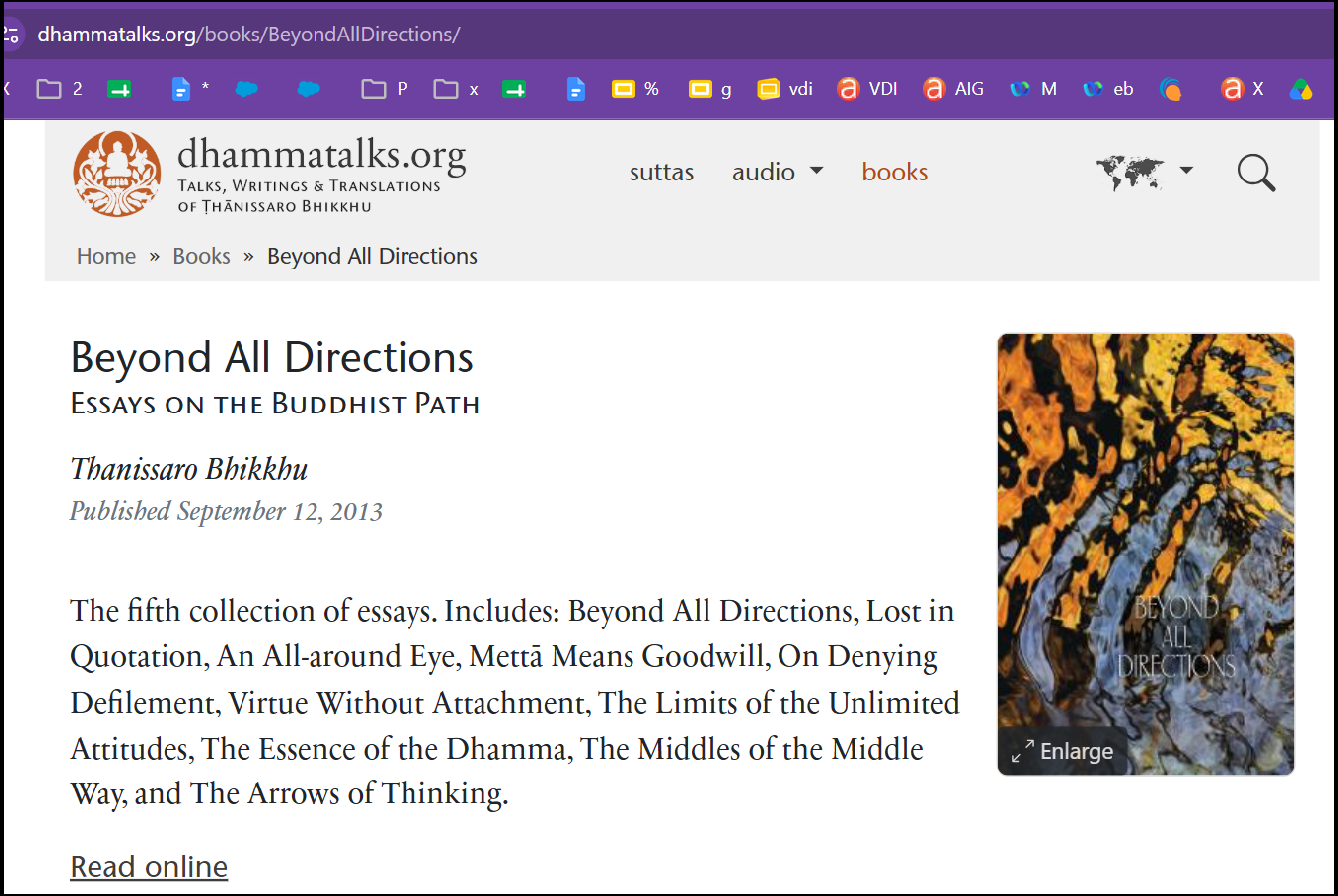
සියලු දිශාවලින් ඔබ්බට

බුද්ධ, ධම්ම සහ සංඝ යන
ත්‍රිවිධ රත්නයේ සරණ සහ ආරක්ෂාව


dhammatalks.org/books/BeyondAllDirections/
2
*
P
x
%
g
vdi
VDI
AIG
M
eb
X
dhammatalks.org
Talks, Writings & Translations of Ṭhānissaro Bhikkhu
suttas
audio
books
Home » Books » Beyond All Directions
Beyond All Directions
Enlarge

Beyond All Directions

Essays on the Buddhist Path

Thanissaro Bhikkhu

Published September 12, 2013

The fifth collection of essays. Includes: Beyond All Directions, Lost in Quotation, An All-around Eye, Mettā Means Goodwill, On Denying Defilement, Virtue Without Attachment, The Limits of the Unlimited Attitudes, The Essence of the Dhamma, The Middles of the Middle Way, and The Arrows of Thinking.

Read online

සරණක් අවශ්‍ය ඇයි?

බාහිර අනතුරු

ඔබව නිවනින් ඇත් කරන සමාජයේ වැරදි ආදර්ශ සහ ඉගැන්වීම්.

අභ්‍යන්තර අනතුරු

සිතේ හටගන්නා ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහය. මෙම අභ්‍යන්තර දුර්වලතා නිසා බාහිර බලපෑම් වලට අප ගොදුරු වේ.

සියලු දිශාවලින් ආරක්ෂාව

බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන්ට ලබා දෙන පොරොන්දුව: ජරා, ව්‍යාධි සහ මරණ වලින් තොර වූ "නිවන" නමැති පරම ආරක්ෂාවට මඟ පෙන්වීම. මෙය අවකාශයේ සහ කාලයේ සීමාවන්ගෙන් ඔබ්බට ගිය ආරක්ෂාවකි.

ත්‍රිවිධ රත්නයේ සරණ

බුද්ධ

පරමාදර්ශී මිතුරා සහ නිවන සාක්ෂාත් කළ හැකි බවට ඇති ජීවමාන සාක්ෂිය.

ධම්ම

කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ පැහැදිලිව පෙන්වා දෙන මාර්ගෝපදේශය.

සංඝ

බුදුන්ගේ ආදර්ශය සහ ධර්මය ජීවමානව පවත්වාගෙන යන ආර්ය සහ භික්ෂු ශ්‍රාවක පිරිස.

බාහිර ආරක්ෂාව: කර්මය සහ ක්‍රියාව

බුදුදහම දෛවවාදය මුළුමනින්ම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

[අතීත කර්ම] + [වර්තමාන ක්‍රියාව] = [ඔබගේ වර්තමාන අත්දැකීම]

ඔබගේ වර්තමාන සිතුවිලි, වචන සහ ක්‍රියා හරහා අනාගතය වෙනස් කිරීමේ බලය ඔබට ඇත.

අභ්‍යන්තර සරණ: බුදුගුණ තම සිත තුළ වැඩීම

ප්‍රඥාව

මගේ දීර්ඝකාලීන යහපතට සහ සතුටට හේතු වන්නේ කුමක්ද? යන්න නිරන්තරයෙන් සෙවීම.

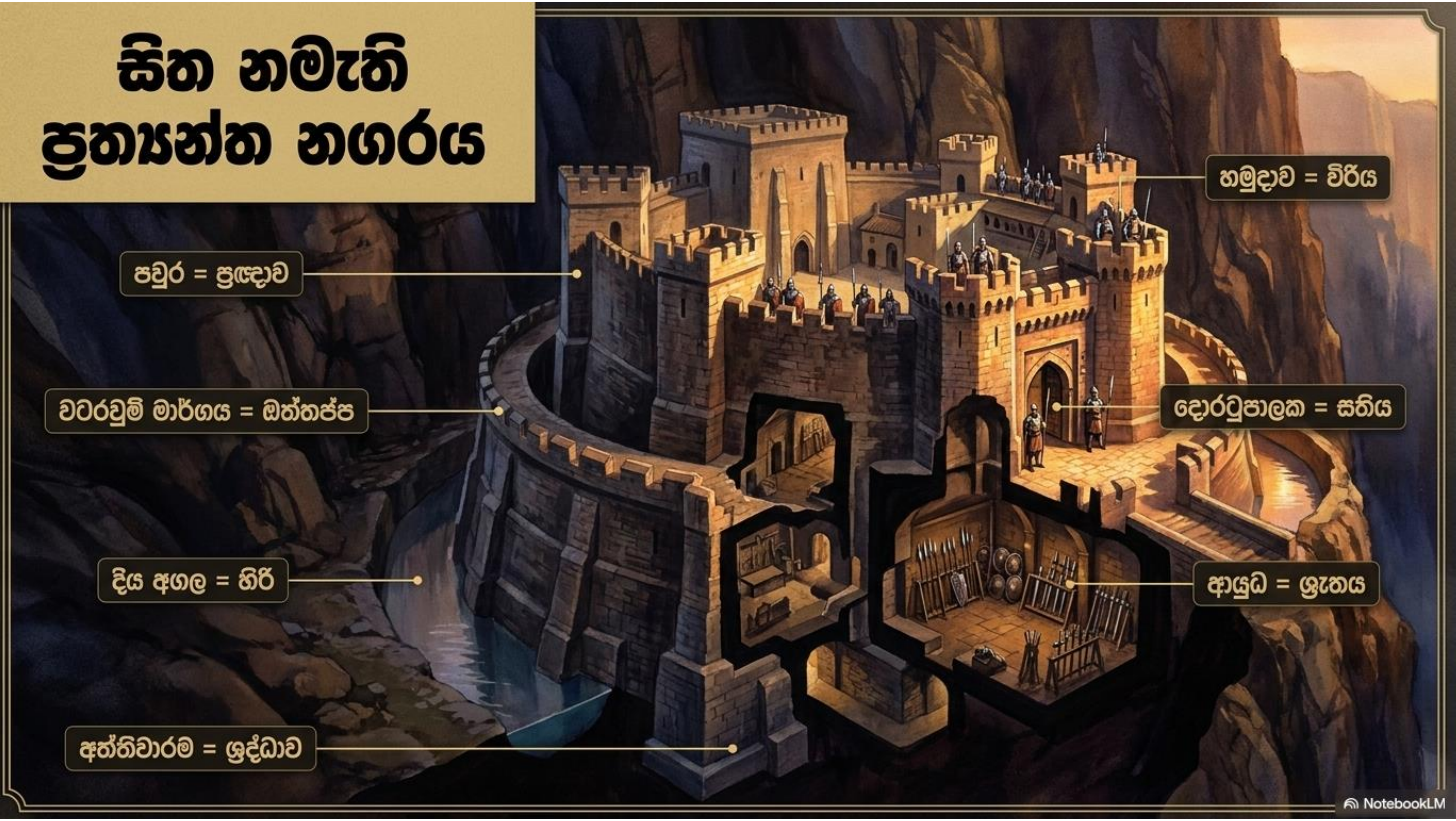
පාරිශුද්ධිය

ක්‍රියාවට පෙර, පසු සහ ක්‍රියාව අතරතුර එහි ප්‍රතිඵල විමර්ශනය කර නිවැරදි වීම.

කරුණාව

තමාට මෙන්ම අන් අයටද හිංසා කිරීමෙන් වැළකීම.

සිත නමැති ප්‍රත්‍යන්ත නගරය



පවුර = ප්‍රඥාව

වටරවුම් මාර්ගය = ඔත්තප්ප

දිය අගල = හිරි

අත්තිවාරම = ශ්‍රද්ධාව

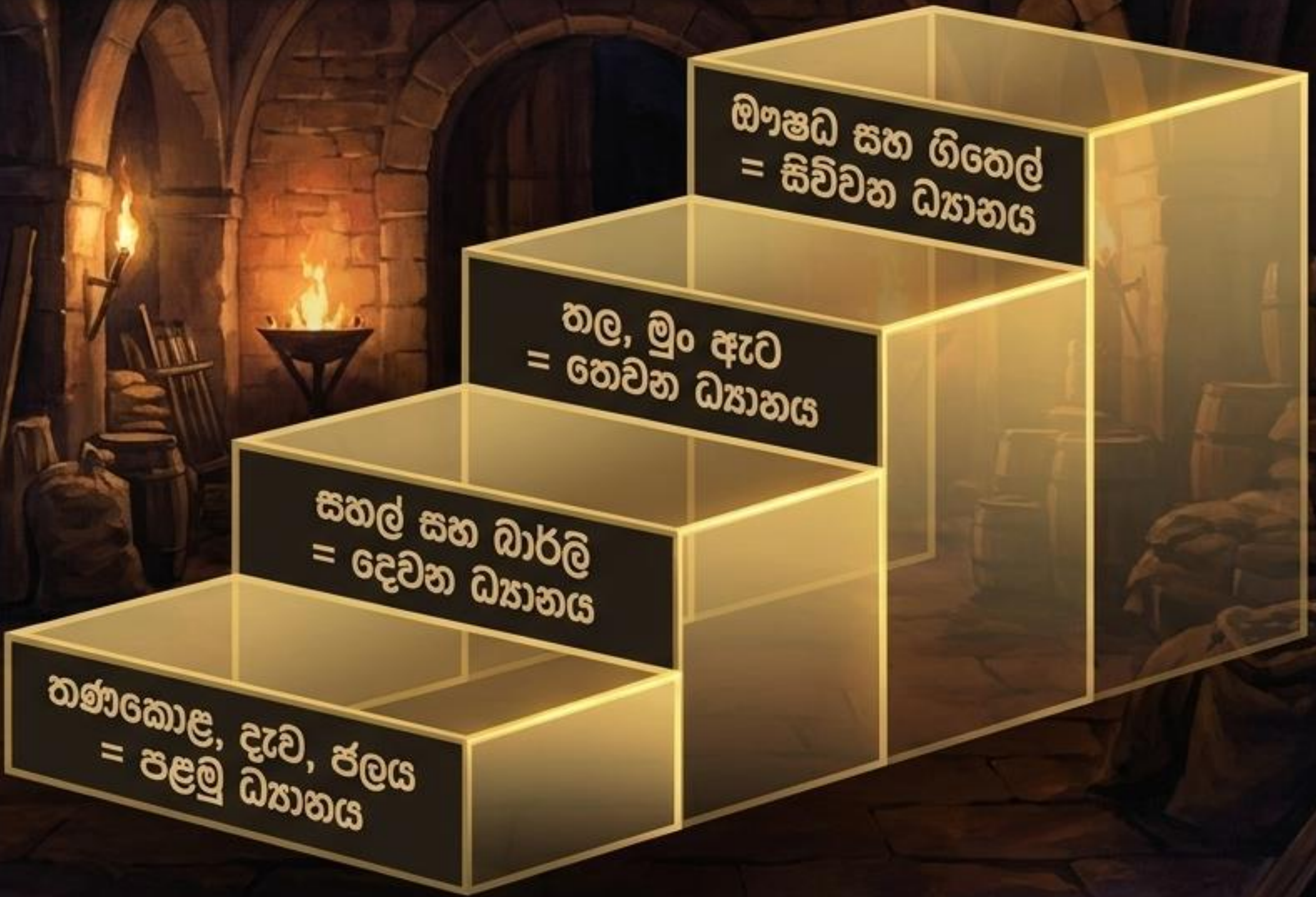
හමුදාව = විරිය

දොරටුපාලක = සතිය

ආයුධ = ශ්‍රැතය

නගරයේ සැපයුම්: ධ්‍යාන හතර

මනසට අවශ්‍ය සැපපහසුව සහ විවේකය ලබා දෙන මානසික තත්ත්වයන්



තණකොළ, දැව, ජලය
= පළමු ධ්‍යානය

සහල් සහ බාර්ලි
= දෙවන ධ්‍යානය

තල, මුං ඇට
= තෙවන ධ්‍යානය

ඖෂධ සහ ගිතෙල්
= සිව්වන ධ්‍යානය

තමාට තමාම දිවයිනක් වීම

තමාට පිහිට තමා පමණි,
වෙන කවුරුන් නම් පිහිට වන්නද?

සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම හරහා තම සිත
තමාටම ආරක්ෂාවක් කර ගැනීම.

සරණ යාමේ මට්ටම් තුන

මට්ටම	කුමකින් ආරක්ෂා කරයිද?	කුමක් මත රඳා පවතීද?
බාහිර	අන් අයගේ වැරදි ක්‍රියා	විශ්වාසදායක, යහපත් අය තෝරා ගැනීම
අභ්‍යන්තර	තමන්ගේම වැරදි ක්‍රියා	තමාම විශ්වාසදායක වීම
පරම	සියලු ක්‍රියාවල ප්‍රතිඵල	කිසිවක් මත රඳා නොපවතී

පරම සරණ: නිවන

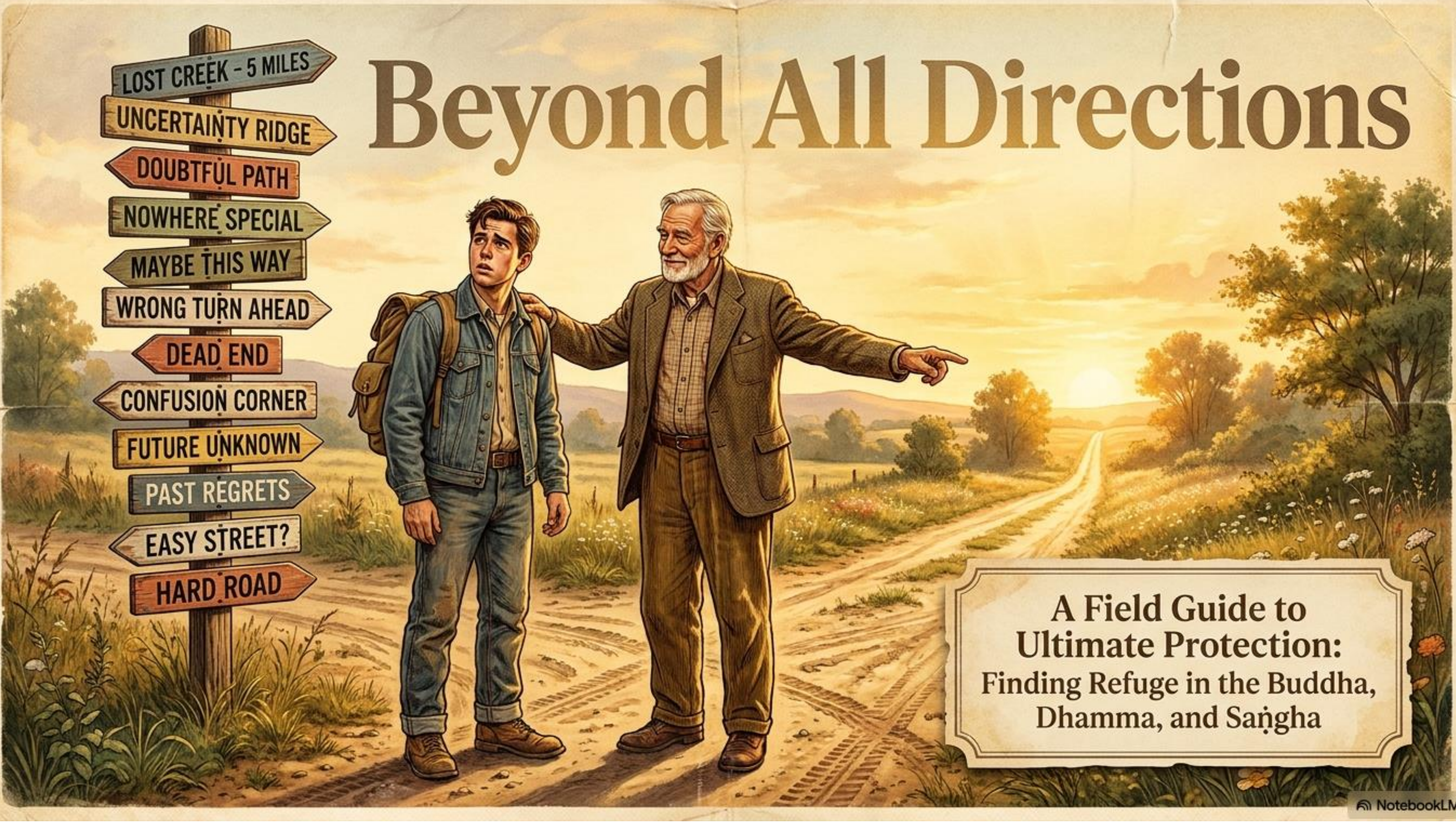
අමරණීයත්වය. මෙය අවකාශයේ සහ කාලයේ
සීමාවන්ගෙන් ඔබ්බට ගිය, කිසිවෙකු හෝ කිසිවක්
මත රඳා නොපවතින එකම සරණයි.

**මාර්ගය නිවනට මඟ පෙන්වයි,
නමුත් නිවන නිර්මාණය නොකරයි.**

ආරක්ෂාව නමැති දායාදය

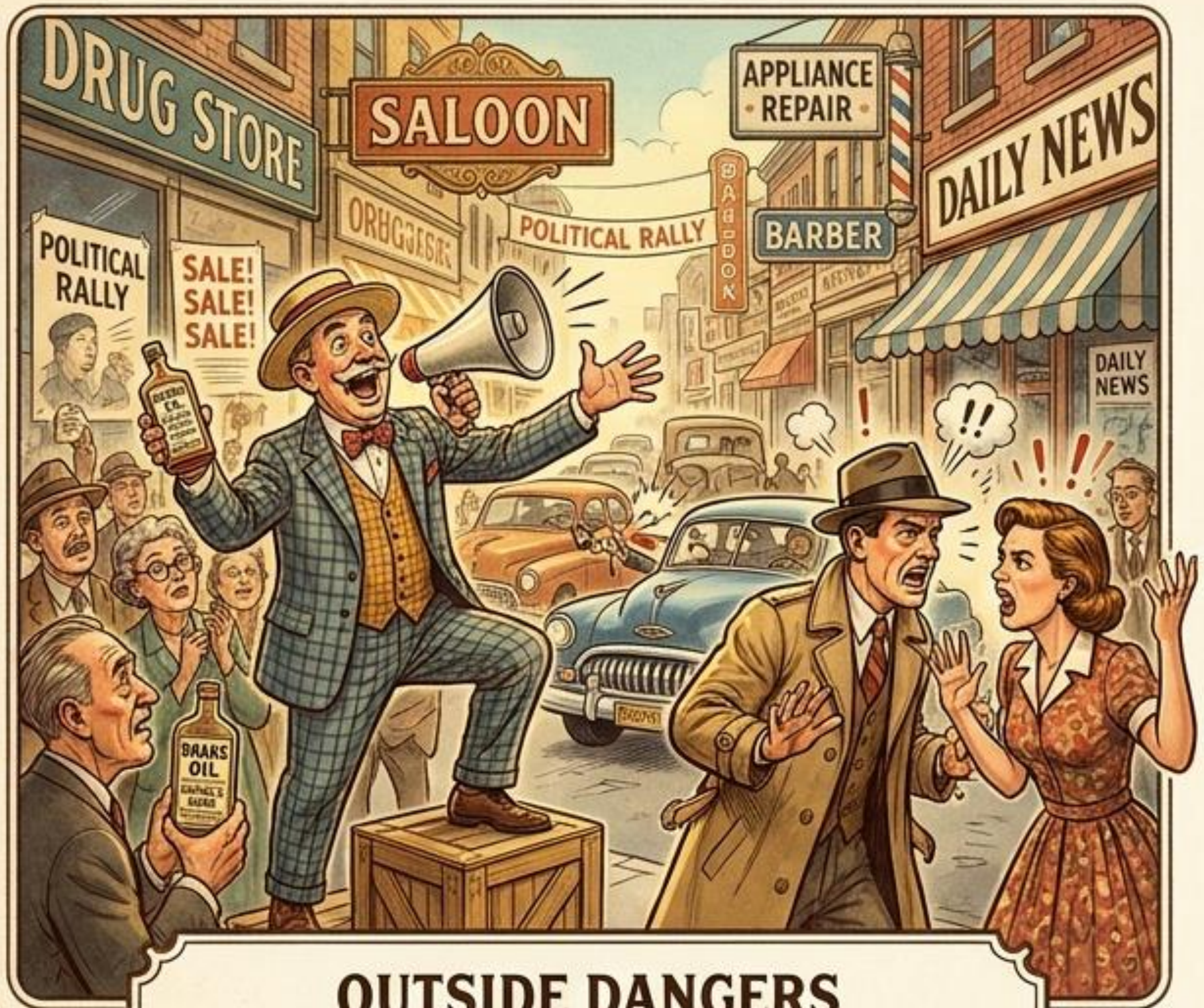
ඔබගේ සිත ආරක්ෂීත වූ විට, ඔබ ලෝකයට කිසිදු අනතුරක් නොවේ. ඔබ සරණ යාම ඔබට පමණක් නොව, සියලු දිශාවල සිටින සියල්ලන්ටම දෙන ආරක්ෂාව නමැති උතුම් දායාදයකි.

Beyond All Directions


LOST CREEK - 5 MILES
UNCERTAINTY RIDGE
DOUBTFUL PATH
NOWHERE SPECIAL
MAYBE THIS WAY
WRONG TURN AHEAD
DEAD END
CONFUSION CORNER
FUTURE UNKNOWN
PAST REGRETS
EASY STREET?
HARD ROAD

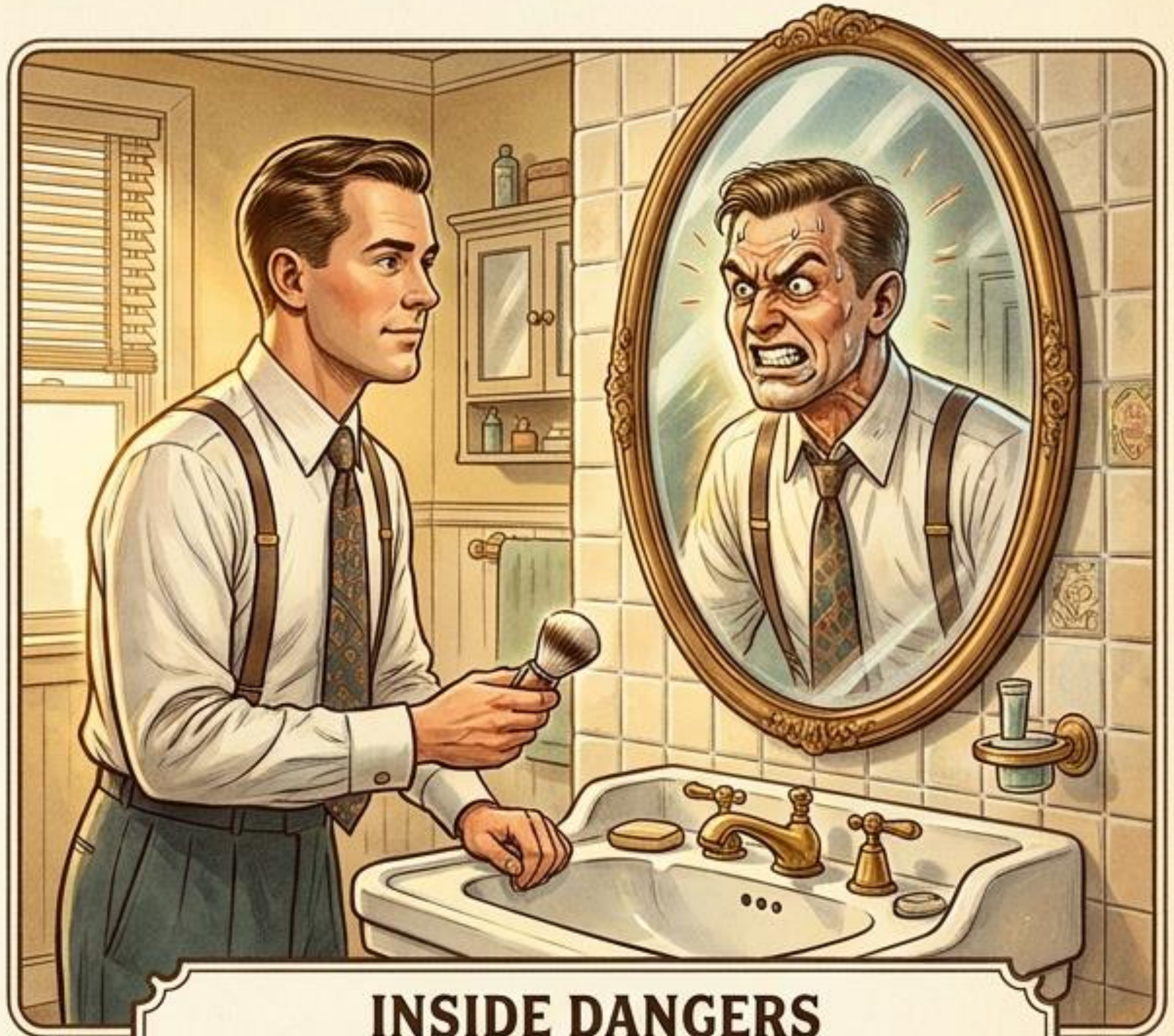
A Field Guide to Ultimate Protection: Finding Refuge in the Buddha, Dhamma, and Saṇ̇gha

THE TWO DANGERS WITHIN SPACE AND TIME


DRUG STORE
SALOON
APPLIANCE REPAIR
DAILY NEWS
POLITICAL RALLY
POLITICAL RALLY
SALE! SALE! SALE!
BARBER
DAILY NEWS
!!
OIL

OUTSIDE DANGERS

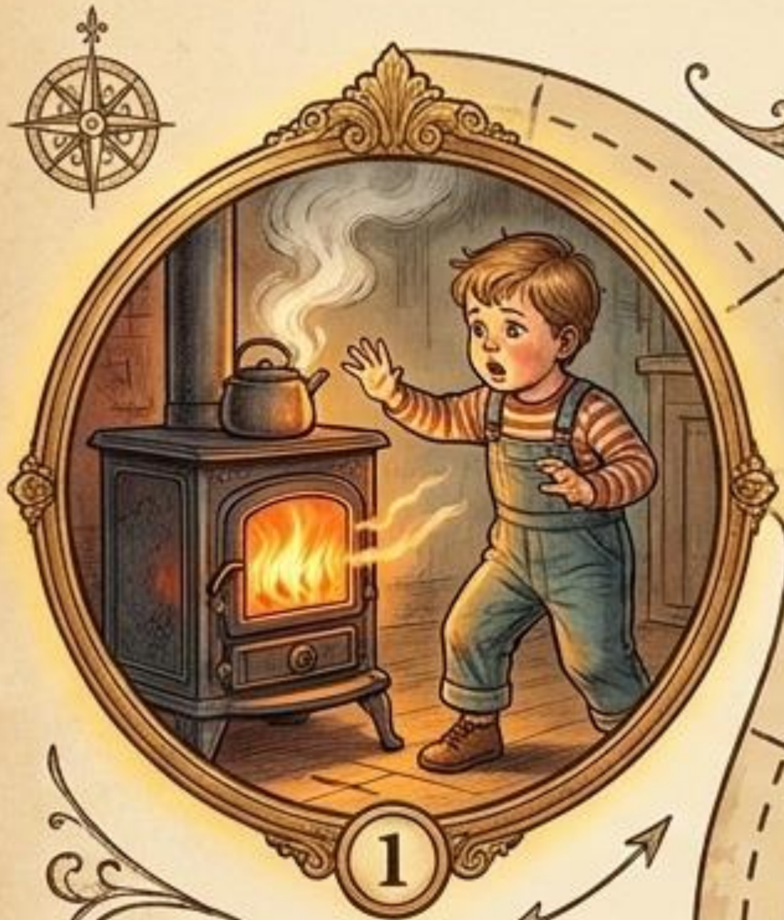
Unskillful influences, bad examples, and teachings that lower your sights.



INSIDE DANGERS

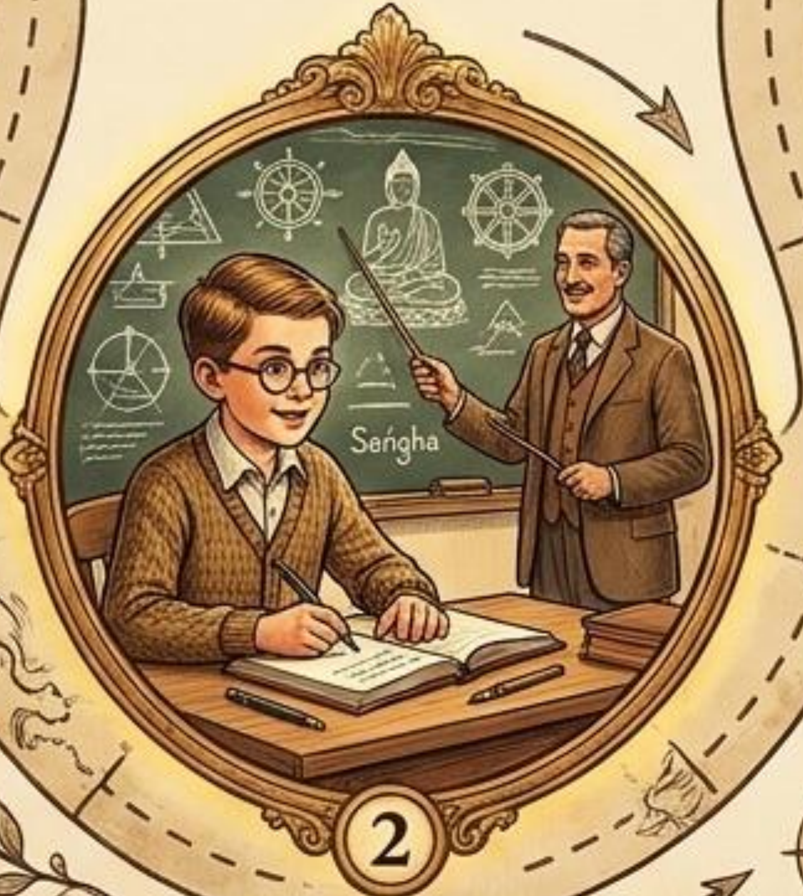
Greed, aversion, and delusion. The mind is incredibly fast—capable of sudden reversals in the flash of an eye. These internal dangers are what make us susceptible to external ones.

THE EVOLUTION OF TRUE SAFETY



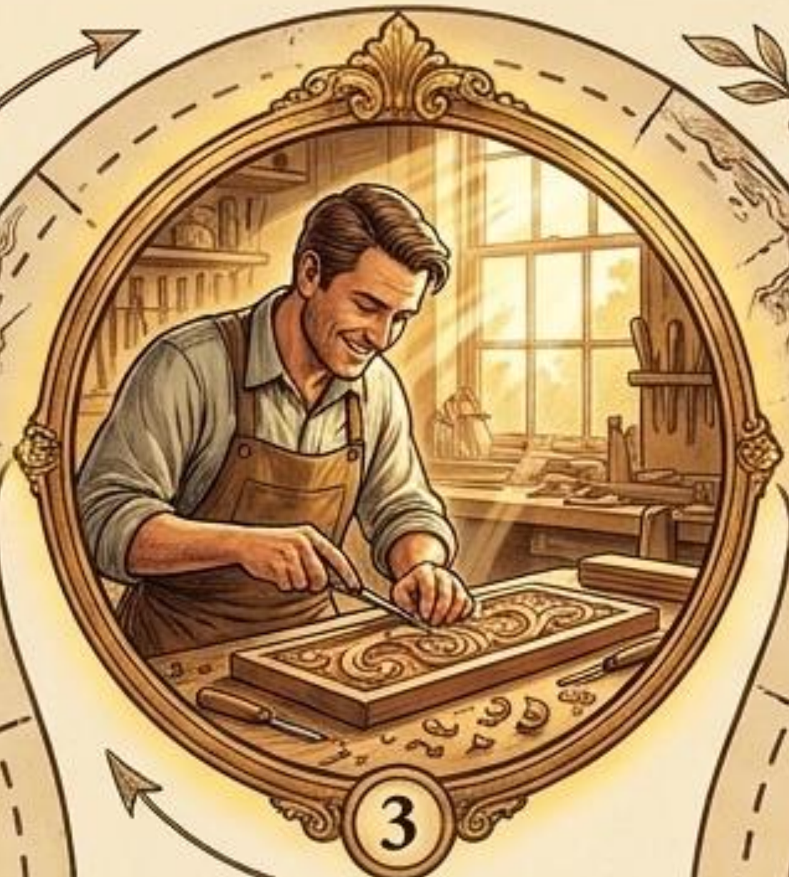
Phase 1: Heedfulness

The realization that your actions cause harm, but that harm can be avoided.



Phase 2: External Refuge

Seeking reliable guides (Buddha, Dhamma, Saṅgha) to learn the skills of safety.



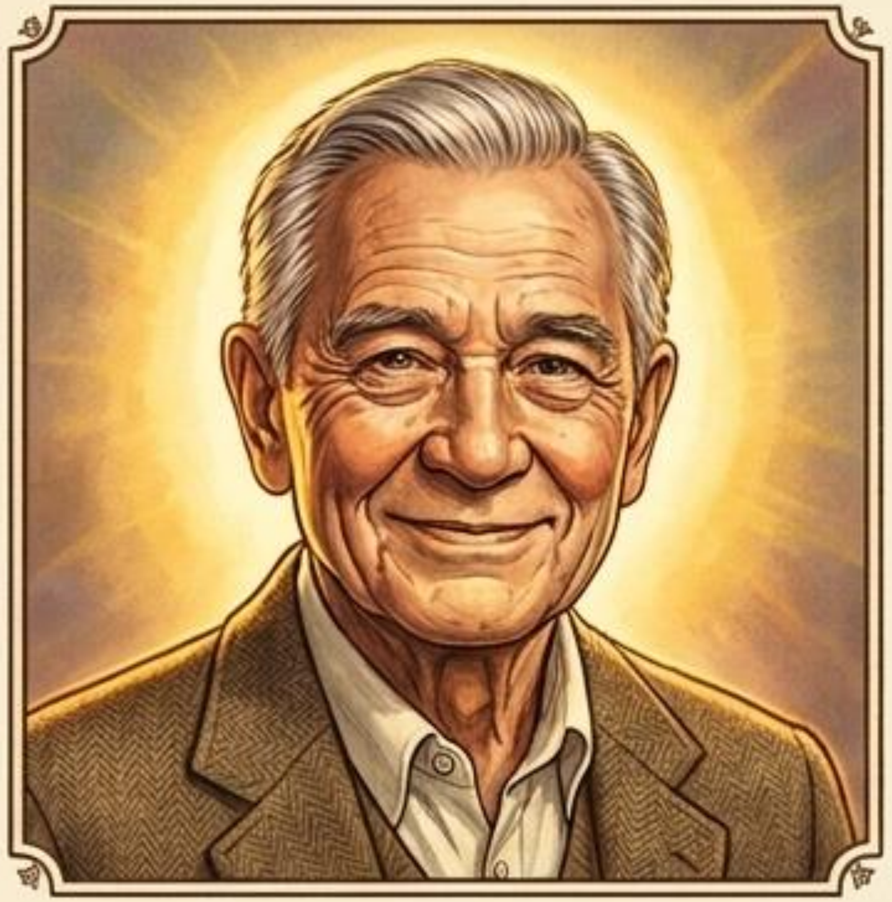
Phase 3: Internal Refuge

Training your own mind to become its own primary protector.

Phase 4: Nibbāna

The ultimate safety, transcending space, time, aging, illness, and death.

OUR EXTERNAL PROTECTORS



The Buddha: The Admirable Friend

ROLE: The Necessary Cause & Touchstone.

FUNCTION: Proves that awakening is an attainable, desirable goal; raises your aspirations to a higher level.

The Dhamma: The Teachings

ROLE: The Operating Principle.

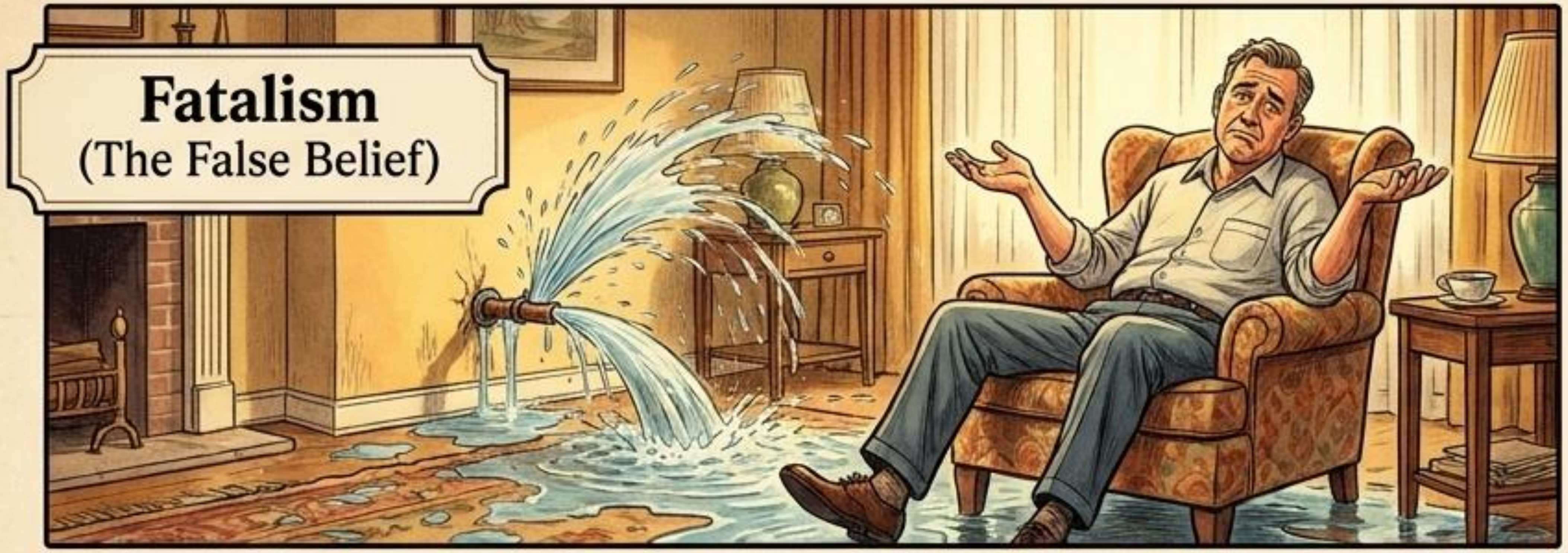
FUNCTION: Provides clear guidelines on what should and shouldn't be done based on karma and present action.

The Saṅgha: The Community

ROLE: The Preservers.

FUNCTION: Keeps the teachings and the Buddha's living example alive across generations.

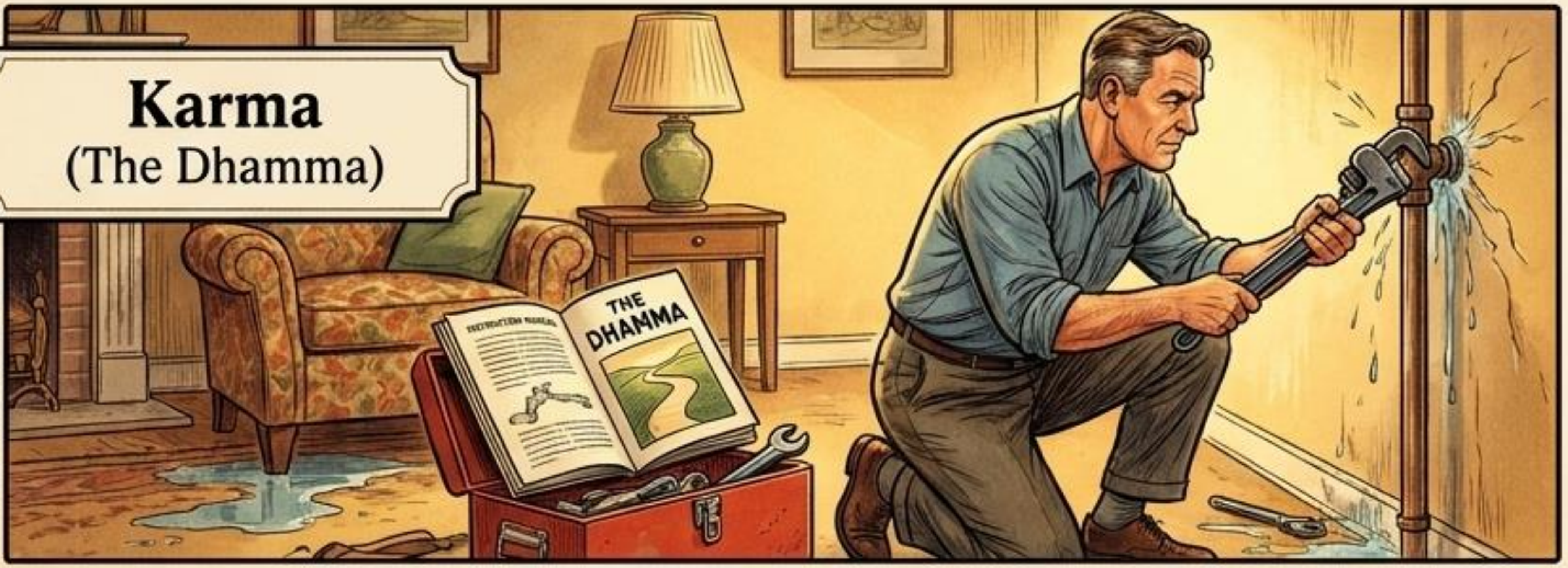
Protection Through Present Action



Fatalism
(The False Belief)

Everything is predetermined by the past.

Leaves you unprotected, with no foundation for choosing right from wrong.

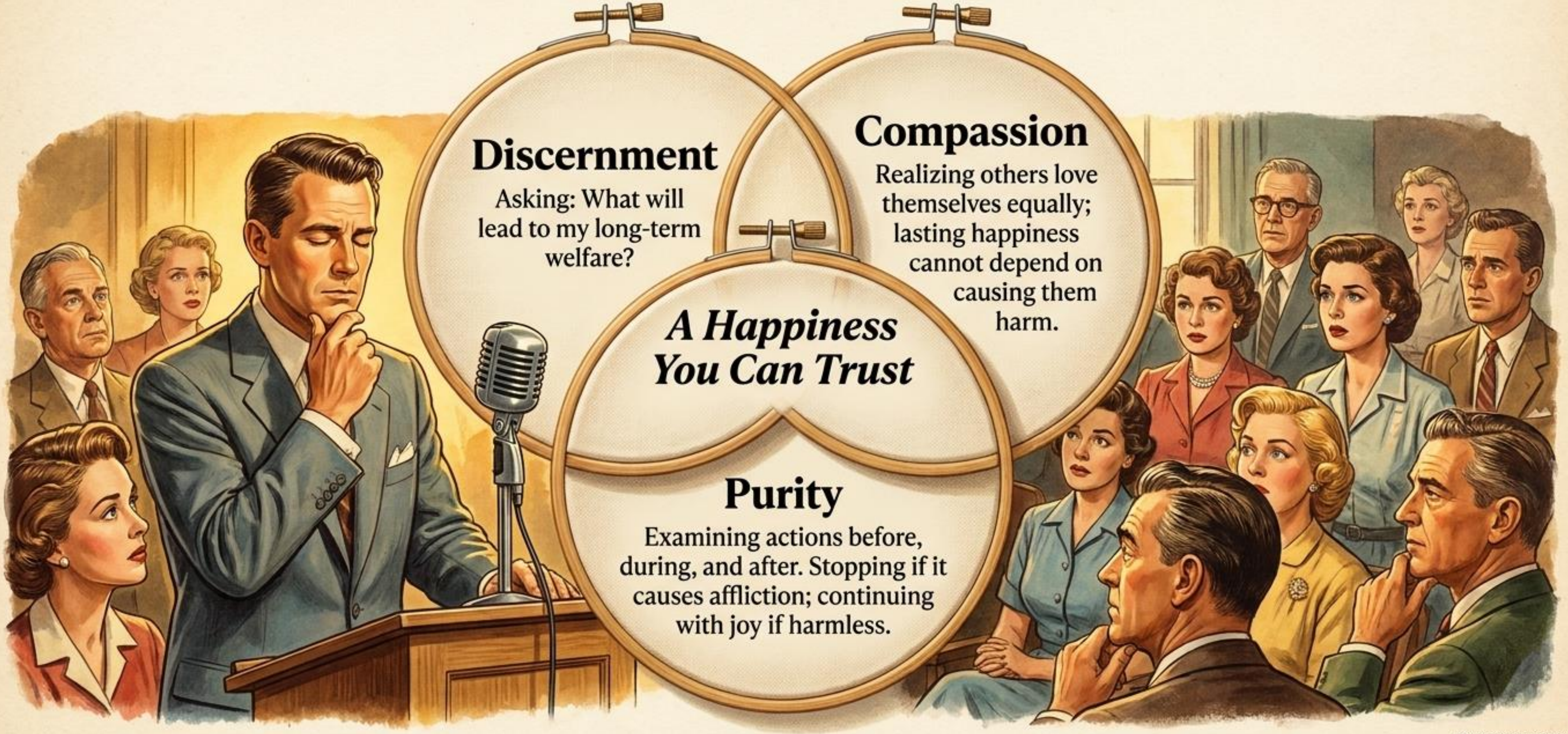


Karma
(The Dhamma)

Experiences are influenced by the past, but defined by what you do now.

Gives you the tools to discern actions that lead to long-term happiness.

Internalizing the Touchstone



Discernment

Asking: What will lead to my long-term welfare?

Compassion

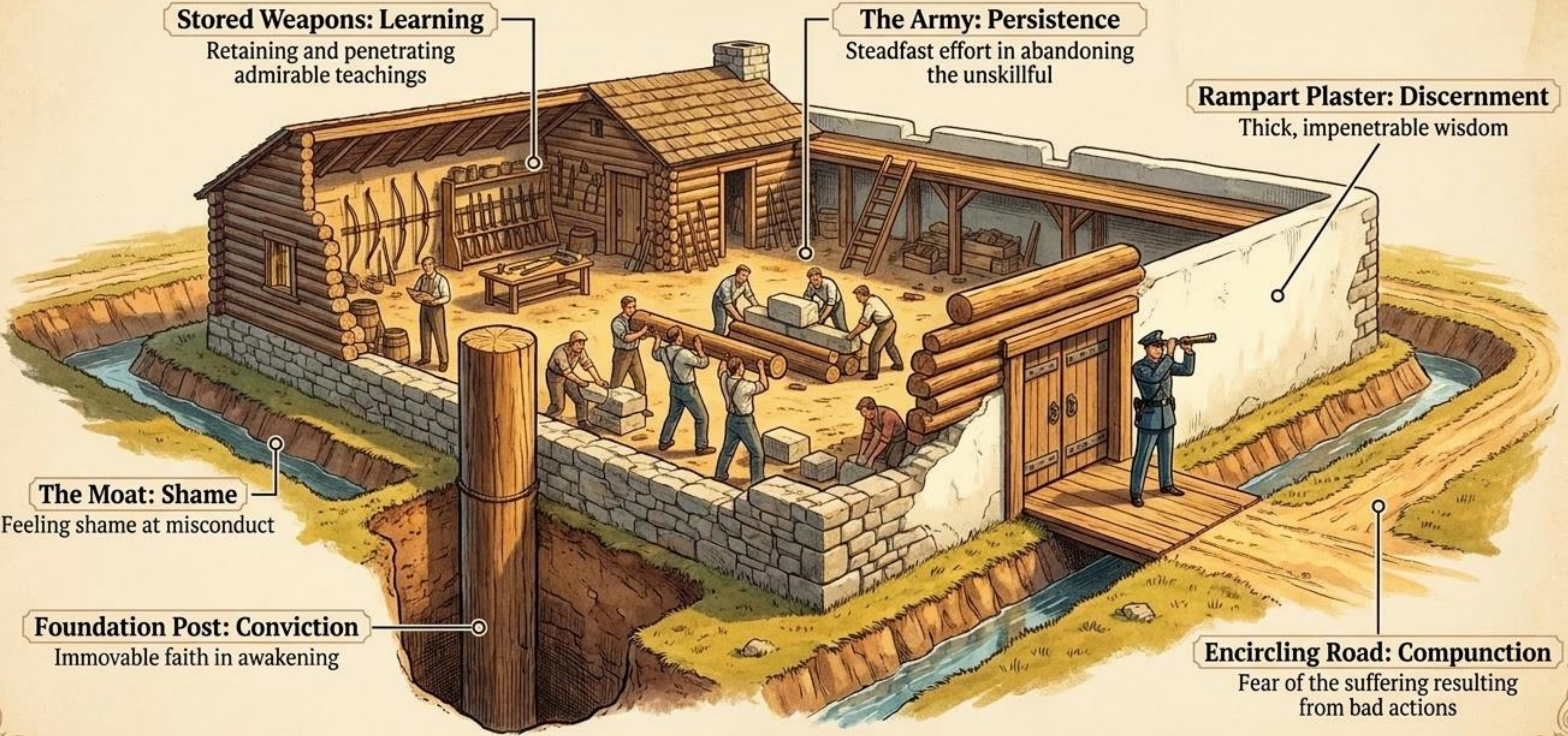
Realizing others love themselves equally; lasting happiness cannot depend on causing them harm.

A Happiness You Can Trust

Purity

Examining actions before, during, and after. Stopping if it causes affliction; continuing with joy if harmless.

The Architecture of a Protected Mind



Stored Weapons: Learning
Retaining and penetrating admirable teachings

The Army: Persistence
Steadfast effort in abandoning the unskillful

Rampart Plaster: Discernment
Thick, impenetrable wisdom

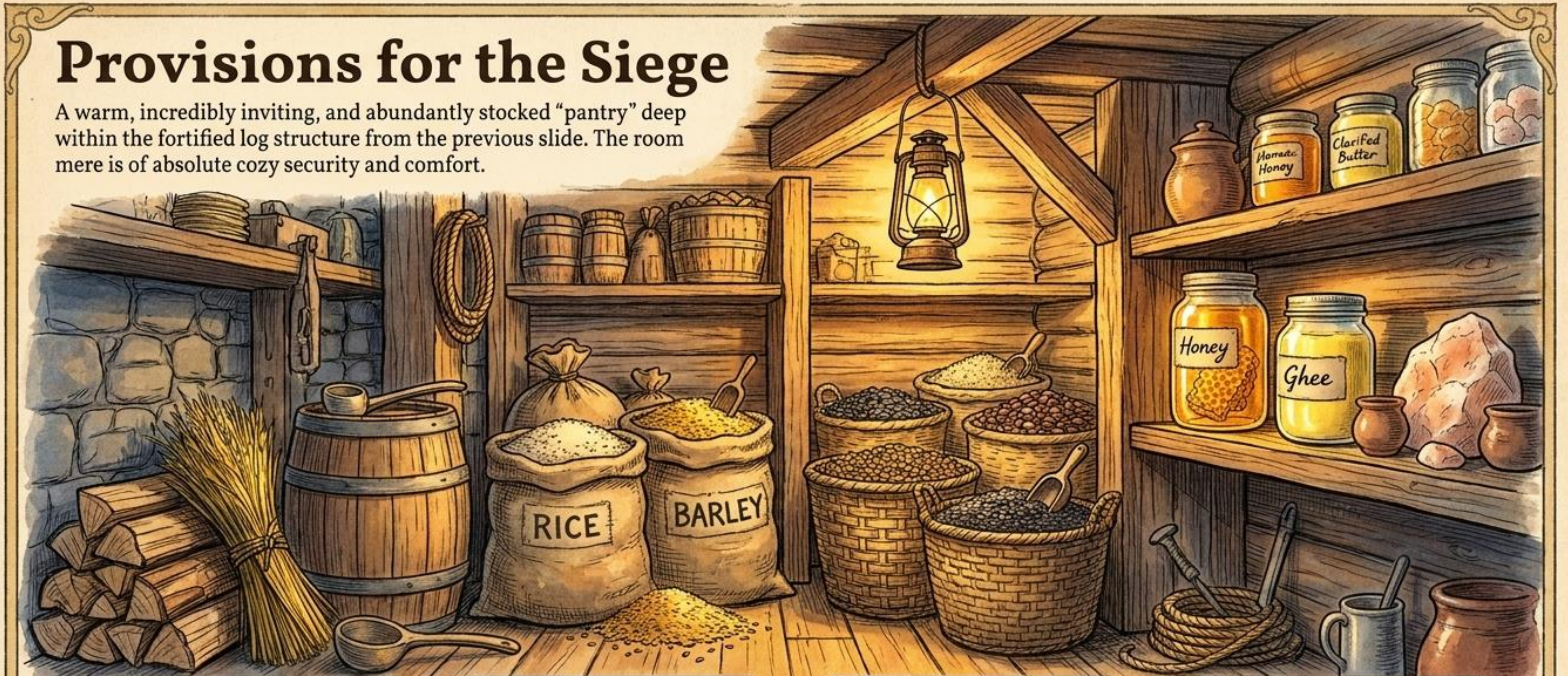
The Moat: Shame
Feeling shame at misconduct

Foundation Post: Conviction
Immovable faith in awakening

Encircling Road: Compunction
Fear of the suffering resulting from bad actions

Provisions for the Siege

A warm, incredibly inviting, and abundantly stocked “pantry” deep within the fortified log structure from the previous slide. The room mere is of absolute cozy security and comfort.



1st Jhāna:
Grass, Timber, Water

Rapture & pleasure born of seclusion and directed thought.

2nd Jhāna:
Rice & Barley

Unification of awareness, internal assurance, free from directed thought.

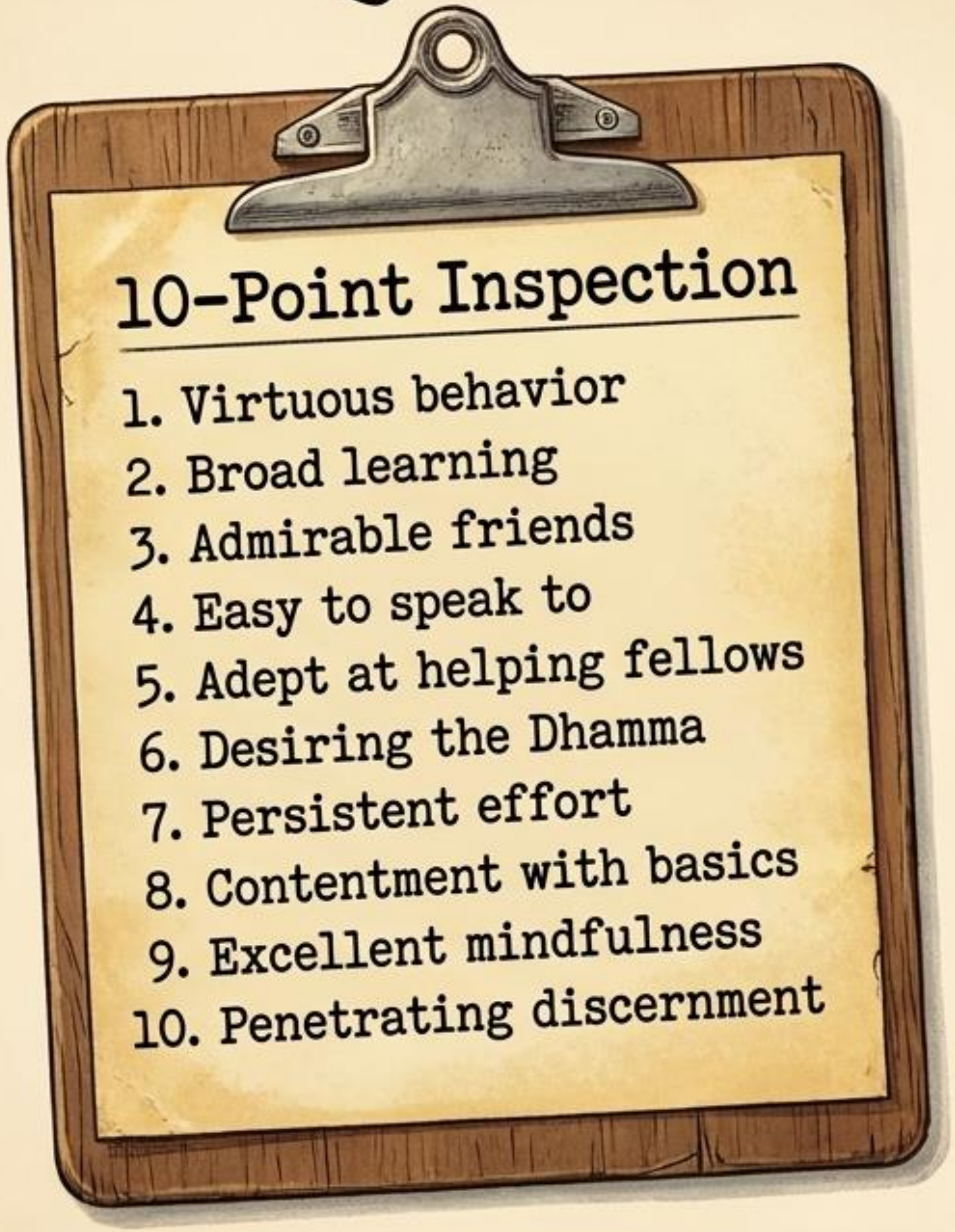
3rd Jhāna:
Sesame & Beans

Equanimity, mindfulness, sensing pleasure with the body.

4th Jhāna:
Tonics (Ghee, Honey, Salt)

Purity of equanimity, neither-pleasure-nor-pain.

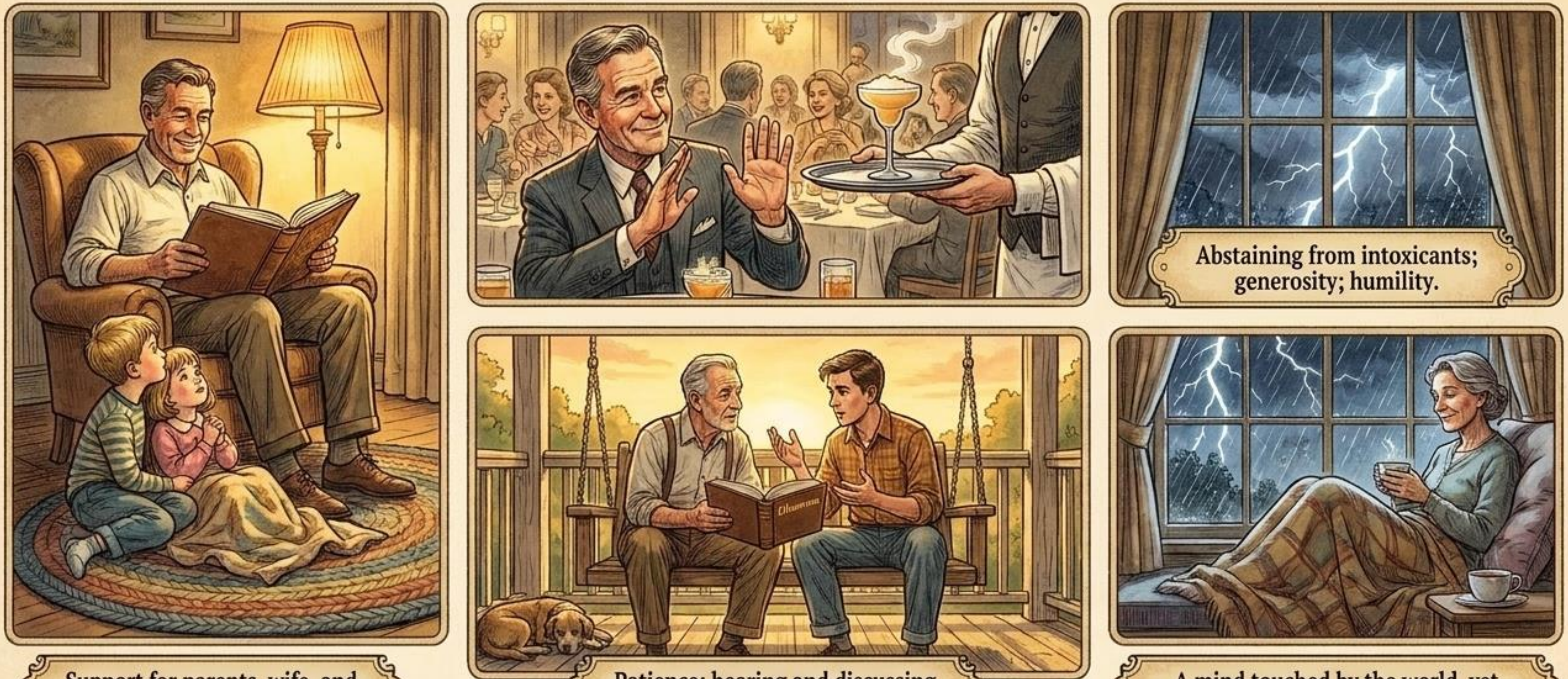
10 Qualities Creating a Protector



10-Point Inspection

1. Virtuous behavior
2. Broad learning
3. Admirable friends
4. Easy to speak to
5. Adept at helping fellows
6. Desiring the Dhamma
7. Persistent effort
8. Contentment with basics
9. Excellent mindfulness
10. Penetrating discernment

The Highest Protective Charms



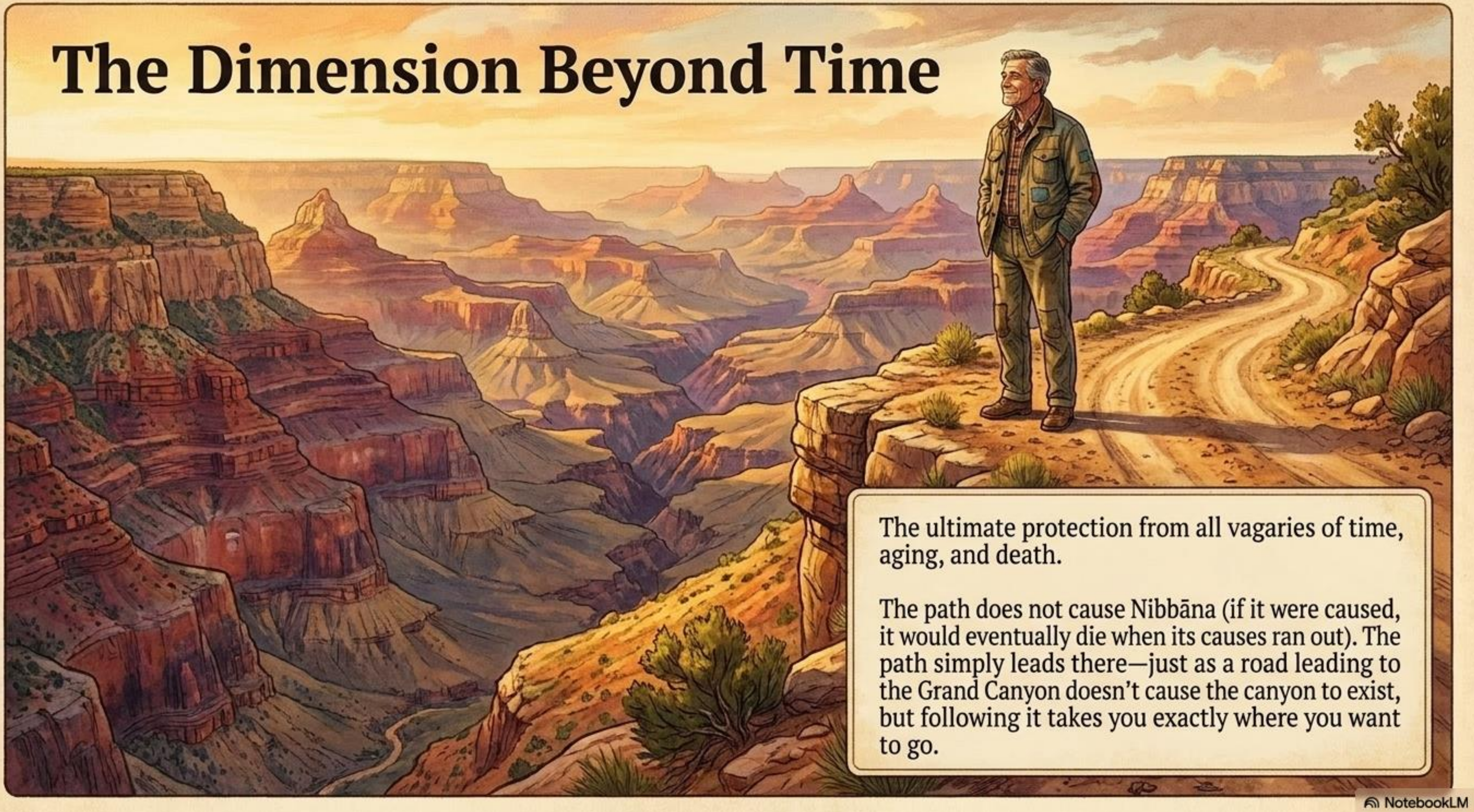
Abstaining from intoxicants; generosity; humility.

Support for parents, wife, and children; consistency in work.

Patience; hearing and discussing the Dhamma on timely occasions.

A mind touched by the world, yet unshaken, sorrowless, dustless, secure.

The Dimension Beyond Time

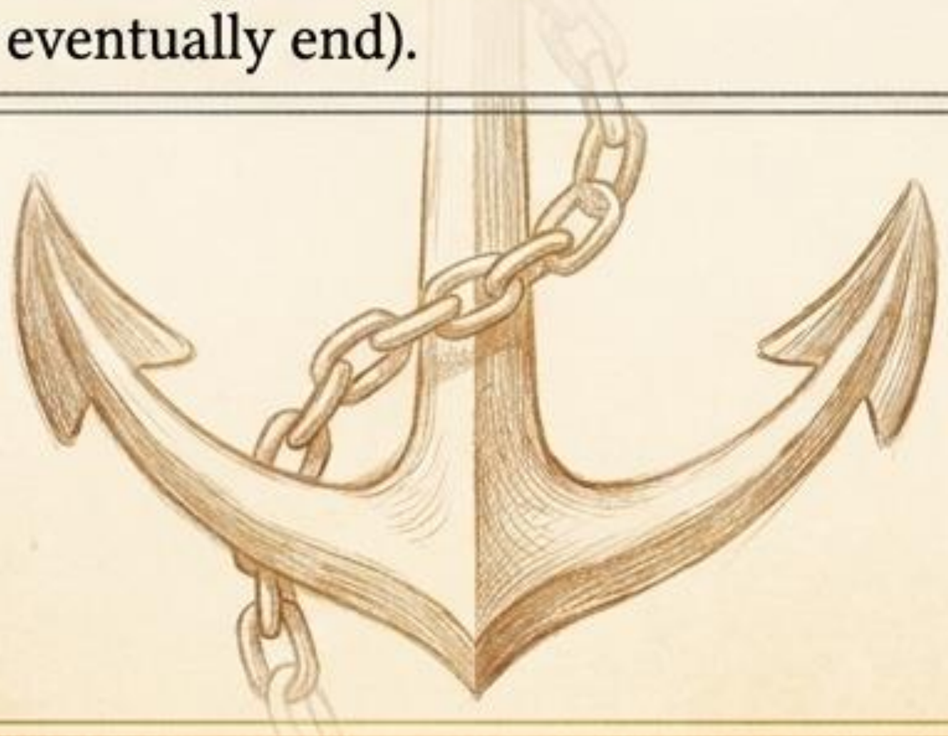


The ultimate protection from all vagaries of time, aging, and death.

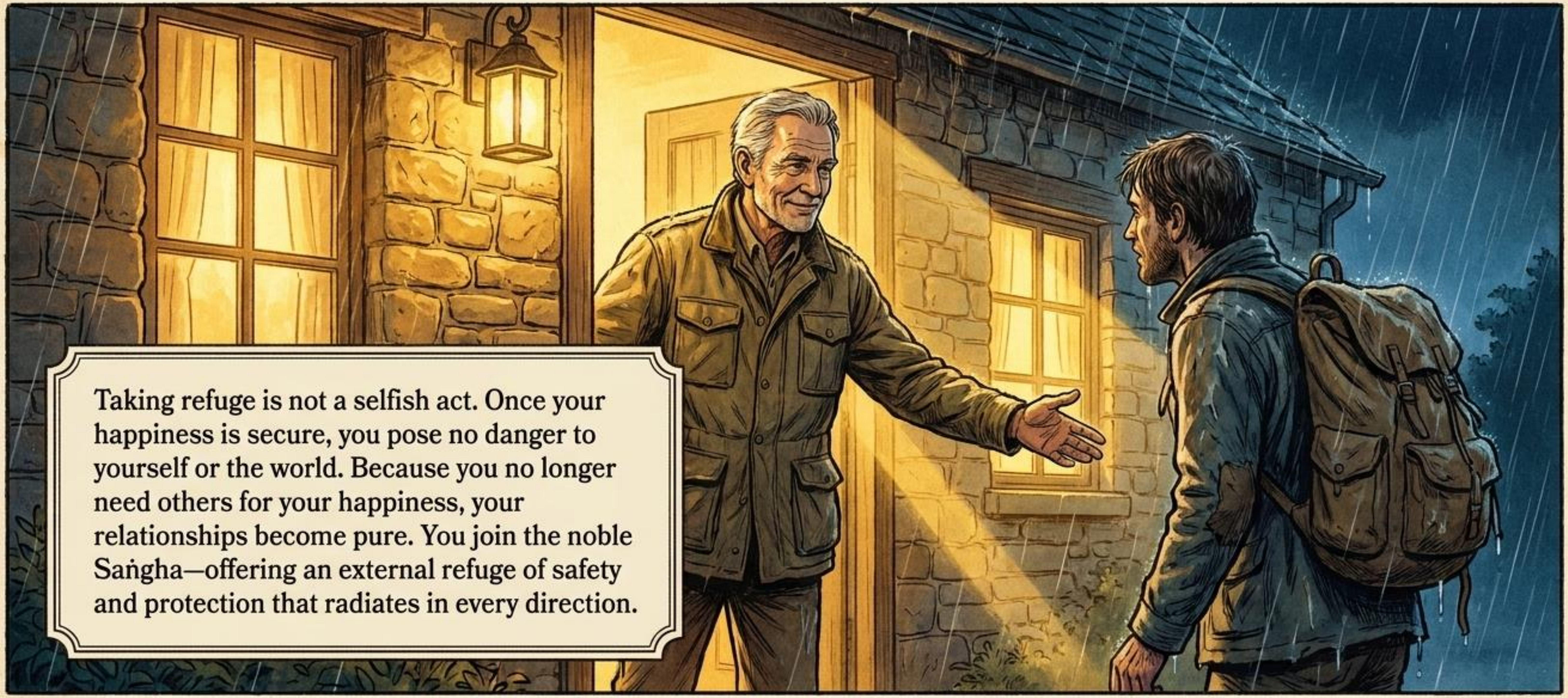
The path does not cause Nibbāna (if it were caused, it would eventually die when its causes ran out). The path simply leads there—just as a road leading to the Grand Canyon doesn't cause the canyon to exist, but following it takes you exactly where you want to go.

The Architecture of Ultimate Safety

REFUGE LEVEL	FUNCTION & DEPENDENCY	
Level 1: External Refuge	**Protects from:** Unskillful actions of others.	**Depends on:** Choosing reliable guides (Buddha, Dhamma, Saṅgha).
Level 2: Internal Refuge	**Protects from:** Your own unskillful actions.	**Depends on:** Making yourself reliable through rigorous training.
Level 3: Nibbāna	**Protects from:** The results of ALL actions (even skillful actions eventually end).	**Depends on:** Nothing. It abandons both “self” and “other” because it is completely unconditioned.



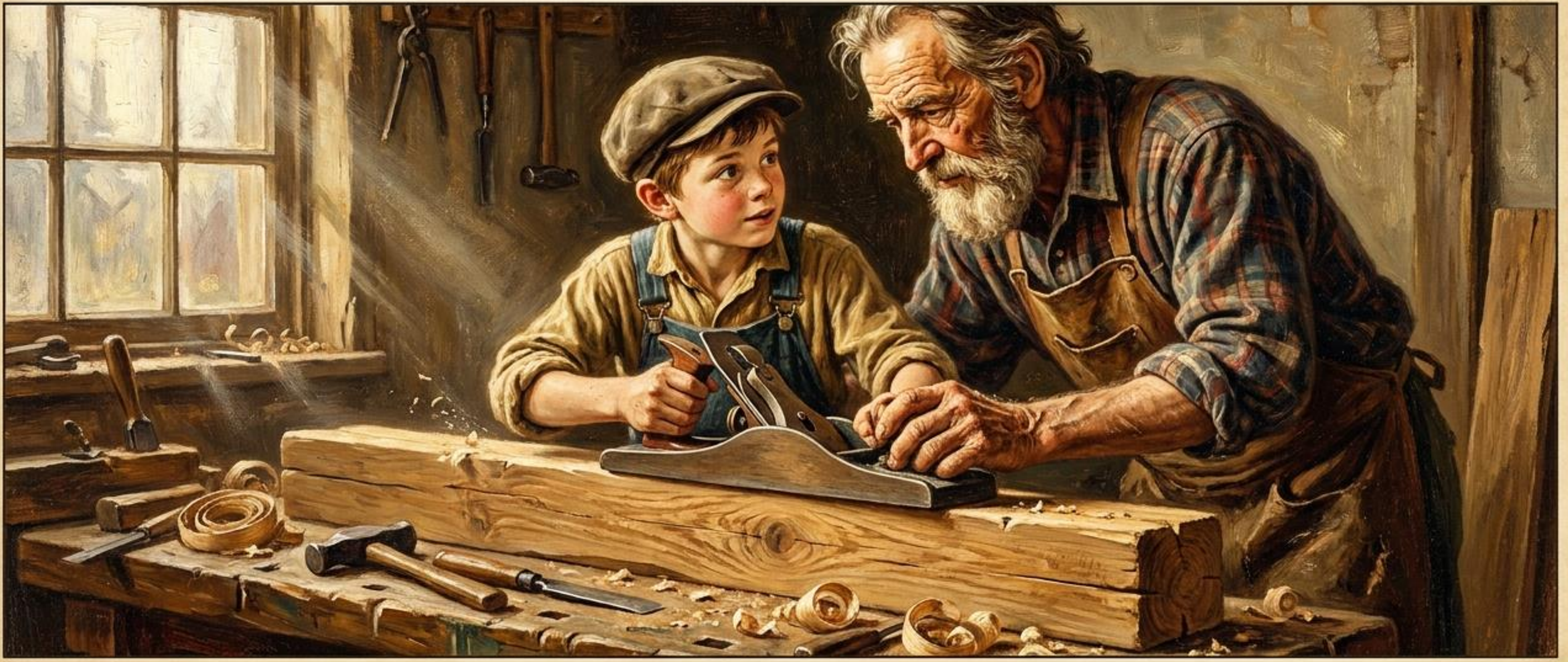
A Gift to All Directions



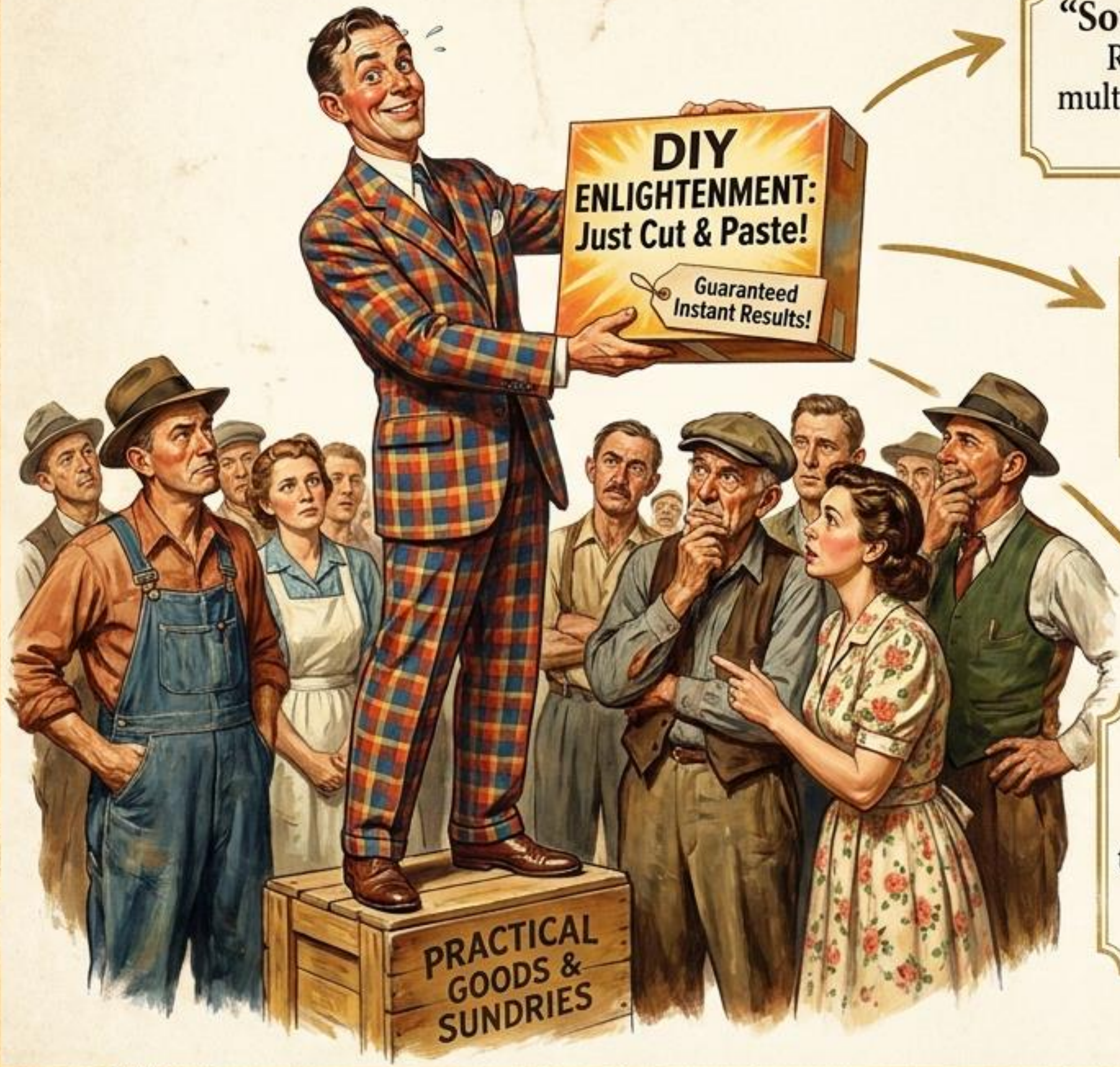
Taking refuge is not a selfish act. Once your happiness is secure, you pose no danger to yourself or the world. Because you no longer need others for your happiness, your relationships become pure. You join the noble Saṅgha—offering an external refuge of safety and protection that radiates in every direction.

THE MASTER'S WORKSHOP

Beyond Soundbite Buddhism: Why True Dhamma is a Skill, Not a DIY Kit.



The Postmodern Ruse


DIY ENLIGHTENMENT: Just Cut & Paste!
Guaranteed Instant Results!
PRACTICAL GOODS & SUNDRIES

“Soundbite Friendly!”
Reduces a complex, multidimensional tradition to buzzwords.

“Trust No One But Yourself!”
The ultimate marketing hook, appealing to our modern cultural pride.

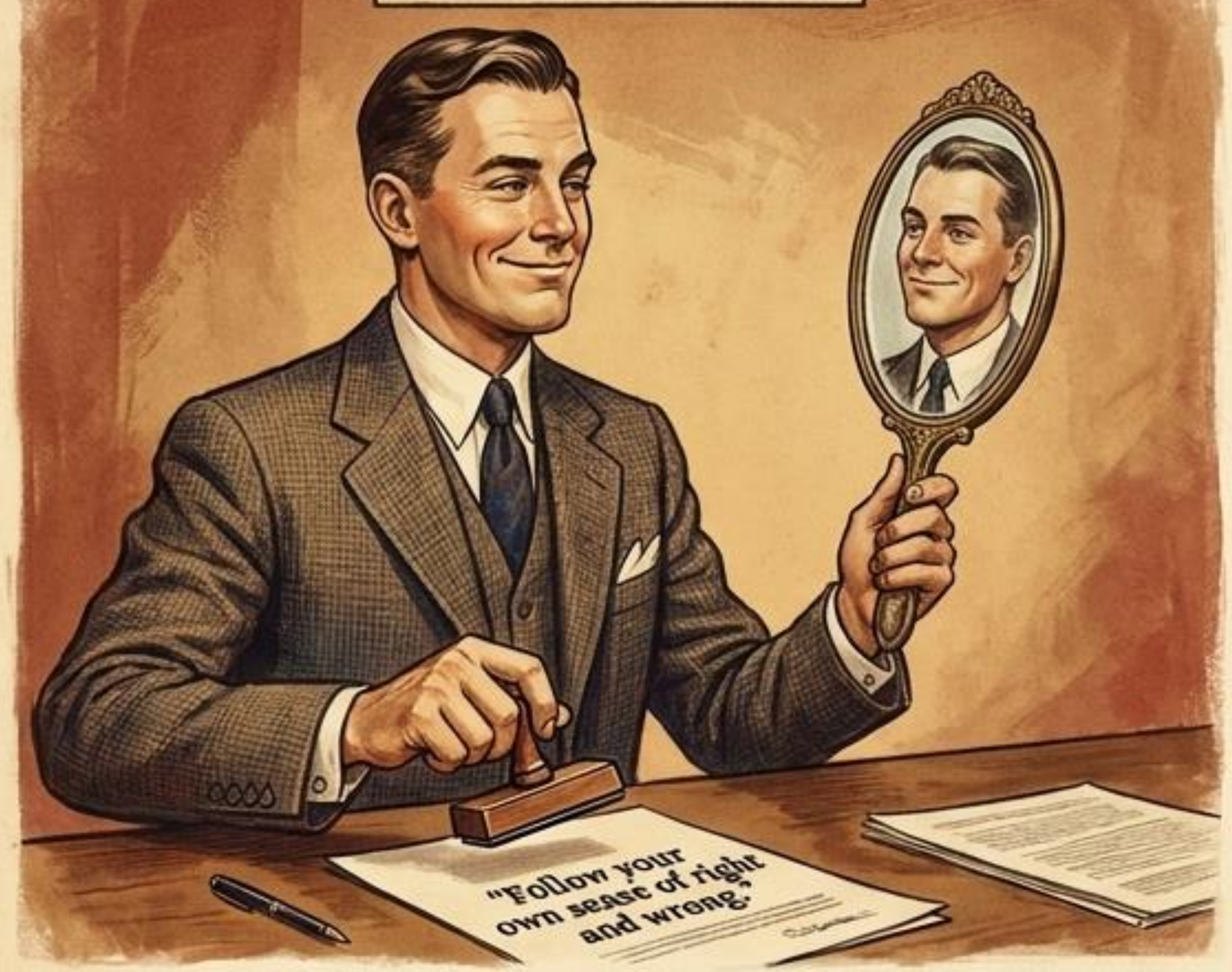
“Zero Criticism Required!”
Trading the possibility of total freedom from suffering for freedom from being told we are wrong.

We are increasingly sold the idea that we can cut and paste the Buddha’s teachings into a custom designer religion.

But trading traditional safeguards for a do-it-yourself kit offers a dangerous bargain.

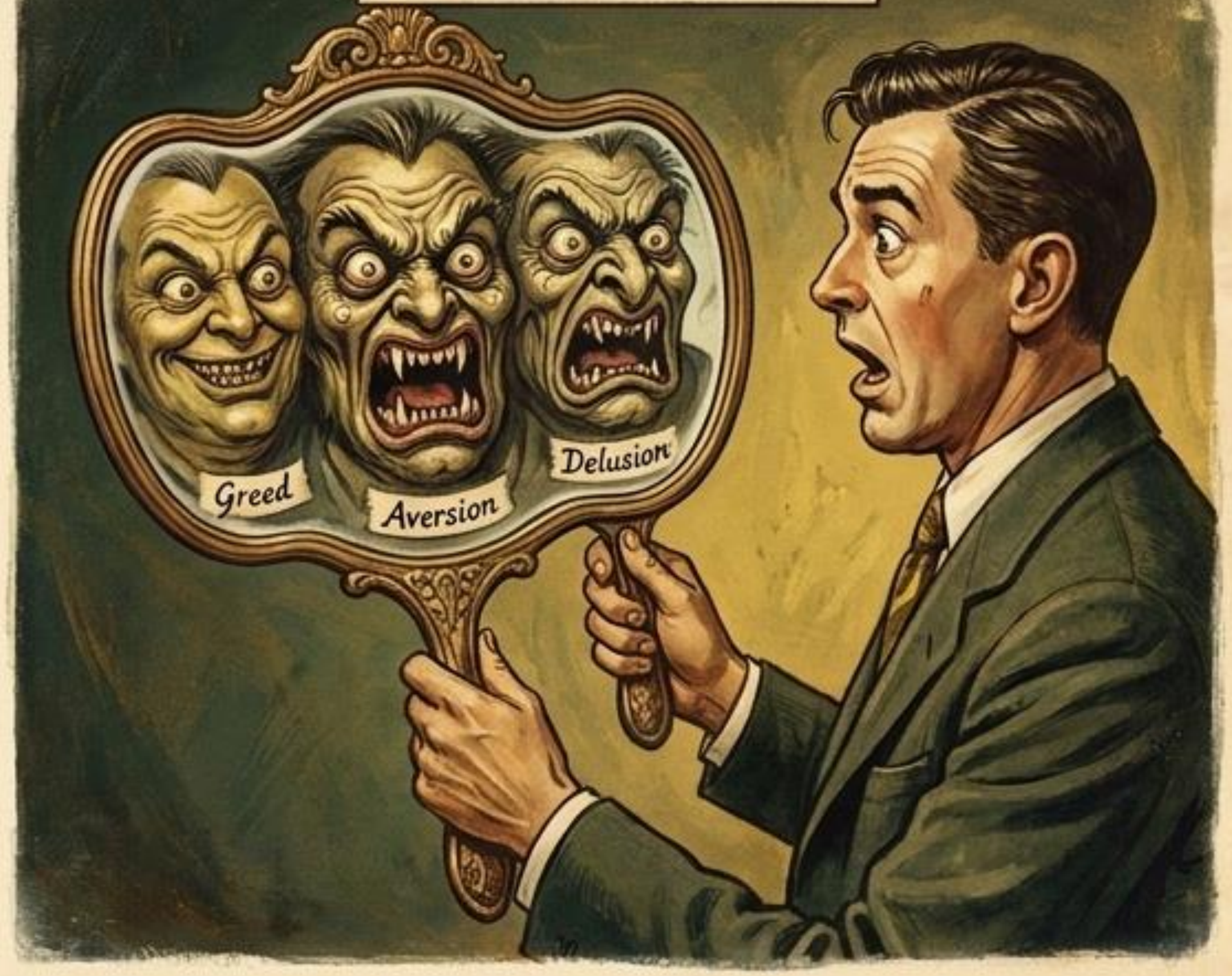
Lost in Quotation: The Kālāma Sutta Misconception

The Soundbite


"Follow your own sease of right and wrong."

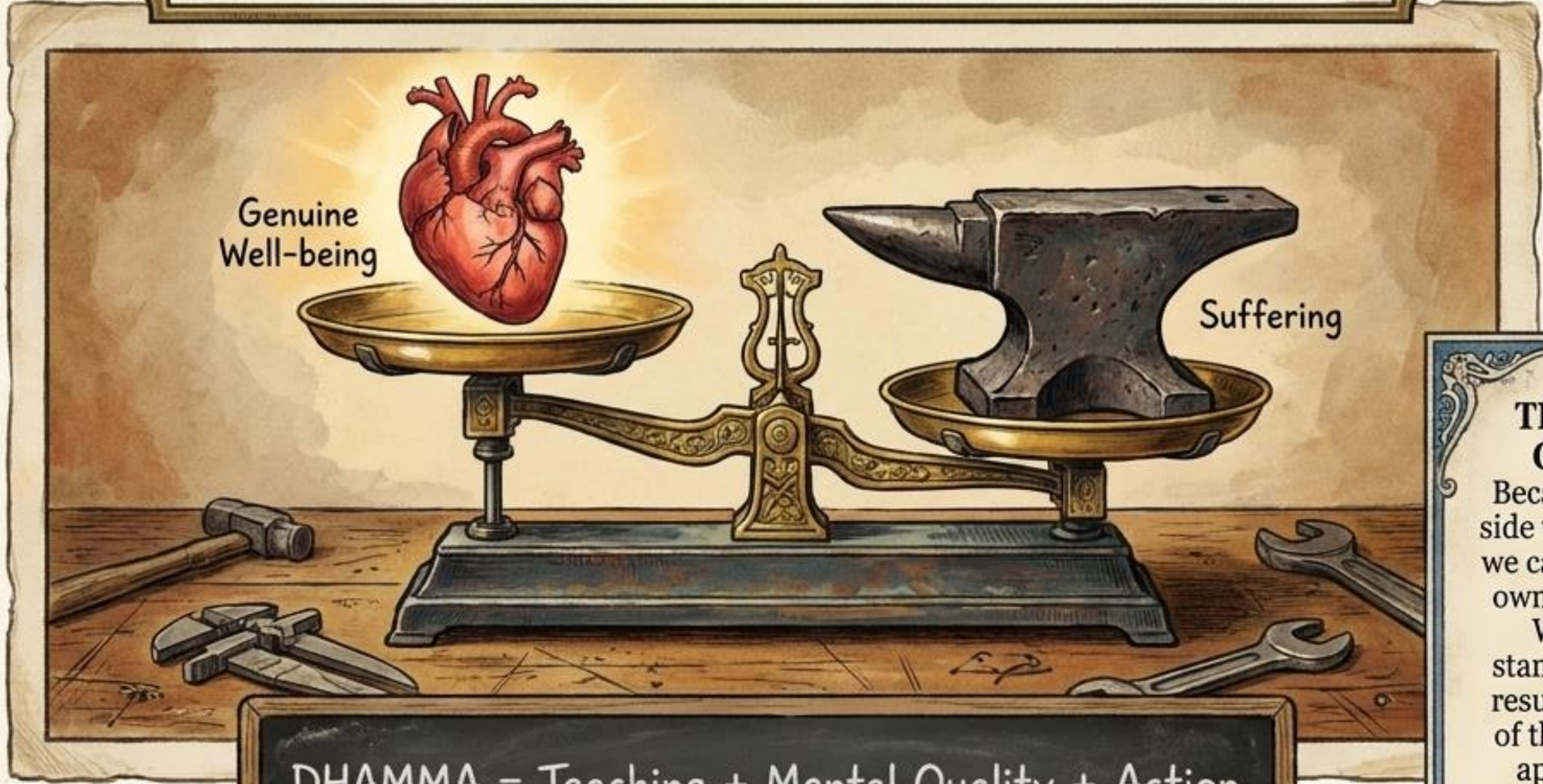
"Believe nothing... if it doesn't fit with your own reason." Modern culture frequently misquotes the Kālāma Sutta (AN 3:65) to justify throwing out whatever parts of the tradition we dislike.

The Full Picture


Greed
Aversion
Delusion

The Buddha's skepticism extends inward. We cannot blindly trust our own logical deductions, probabilities, or what fits our pre-existing beliefs. Why? Because our personal judgment is routinely compromised by our own greed and delusion. We routinely set our standards too low.

The Ultimate Litmus Test



DHAMMA = Teaching + Mental Quality + Action

Teachings are naturally tied to the mind states and actions they inspire.
True dhamma is what works in leading to genuine well-being.
False dhamma is what doesn't.

THE STANDARD OF THE WISE: Because we are prone to side with our own desires, we cannot solely trust our own idea of what works. We must raise our standards by testing our results against the views of the wise. Just as your appreciation of good carpentry grows as you master it, your ability to recognize the wise grows as you practice.

The Master's Toolkit: The 8 Tests of True Dhamma

The Buddha did not teach in soundbites. He taught a multidimensional practice.

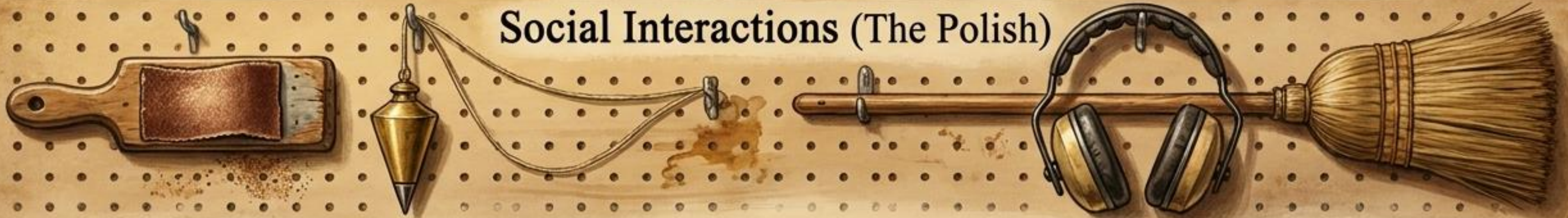
The Goal (The Blueprint)

1. **Dispassion:** Letting go of the fuel of the senses.
2. **Unfettered:** Freeing the mind from clinging.

Inner Attitudes (The Engine)

3. **Persistence:** Fostering skillful qualities.
4. **Contentment:** Satisfaction with physical conditions.

Social Interactions (The Polish)



5. **Modesty:** Practicing as medicine, not to show off.
6. **Shedding Pride:** Avoiding arrogance in one's discipline.
7. **Seclusion:** Protecting the mind's inward focus.
8. **Unburdensome:** Looking after one's health and environment.

A Multidimensional Balancing Act

Contentment vs. Persistence

Physical contentment is good, but contentment with your mental state breeds complacency.

The Counterweight:

The Buddha taught that you must fight unskillful qualities with the urgency of a person whose head is on fire.

Contentment vs. Modesty

Asceticism can easily morph into a performance.

The Counterweight:

True practice is medicine for a sick mind, not a public display.

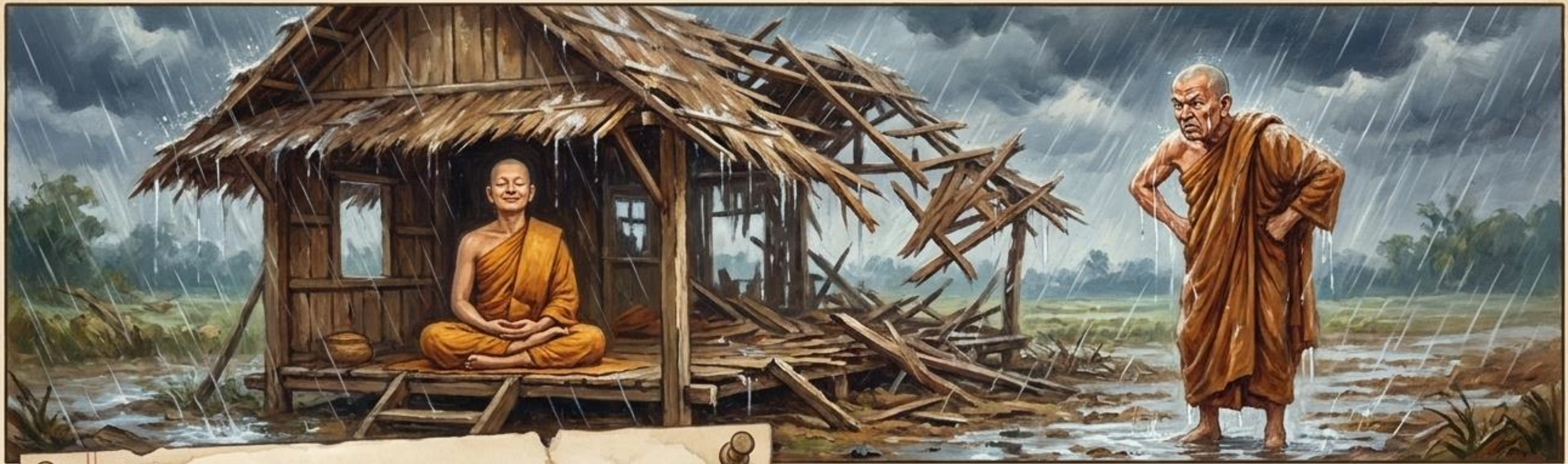
Dispassion vs. Unburdensome

Letting things be as they are can devolve into apathy.

The Counterweight:

We have a duty to maintain our health (medicine) and our material environment so we do not become a burden to others.

The Equanimity of the Water Buffalo

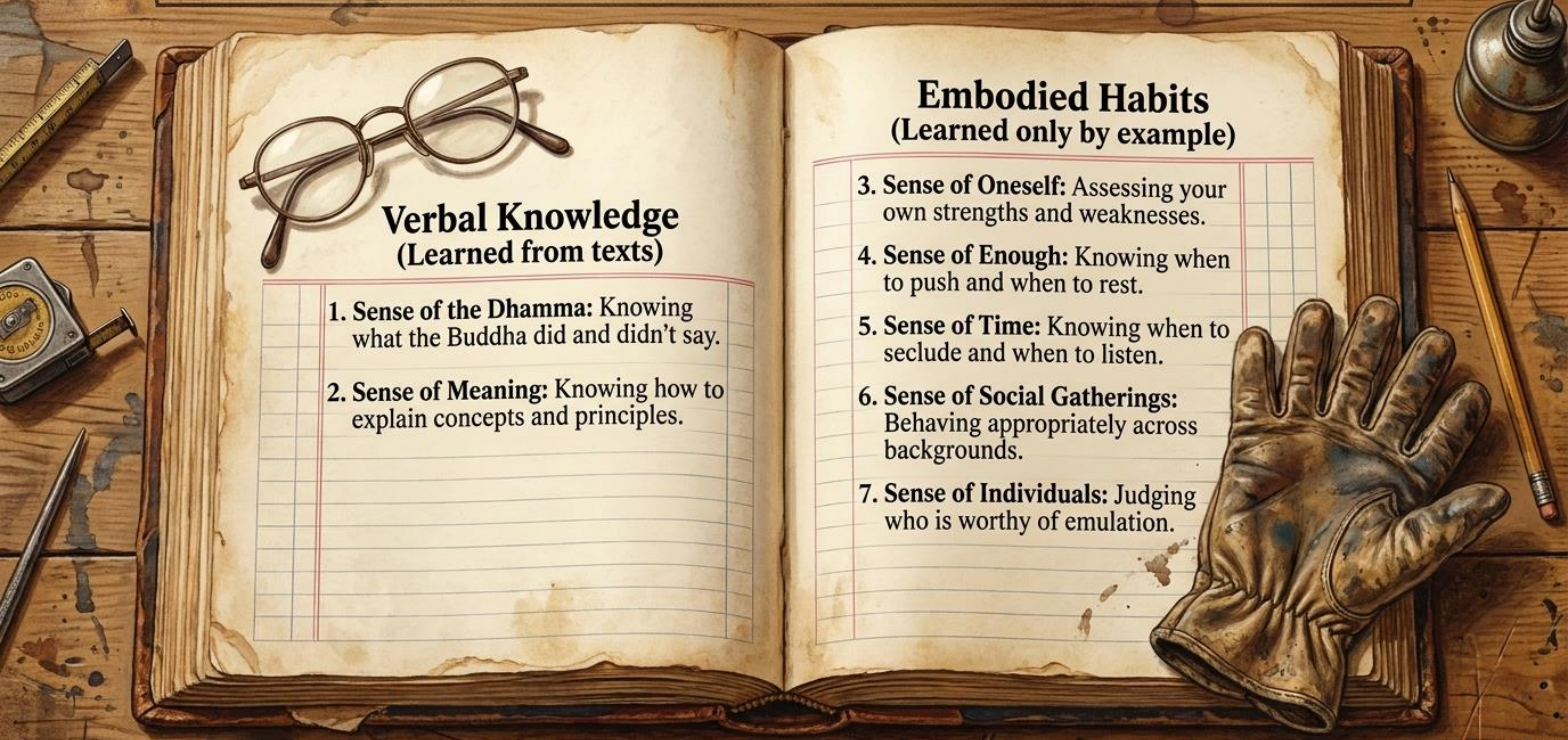


After a severe storm, Ajaan Chah surveyed the monastery and found a monk sleeping peacefully in the sheltered half of a ruined hut.

When asked why he wasn't repairing it, the monk claimed he was practicing equanimity.

- **The Master's Reply:** "That's the equanimity of a water buffalo. Fix the roof."
- **The Lesson:** Contentment and dispassion can never be used as excuses for laziness. Practitioners have a persistent duty to care for the fruits of others' generosity.

Beyond Words: The 7 Qualities of Respect



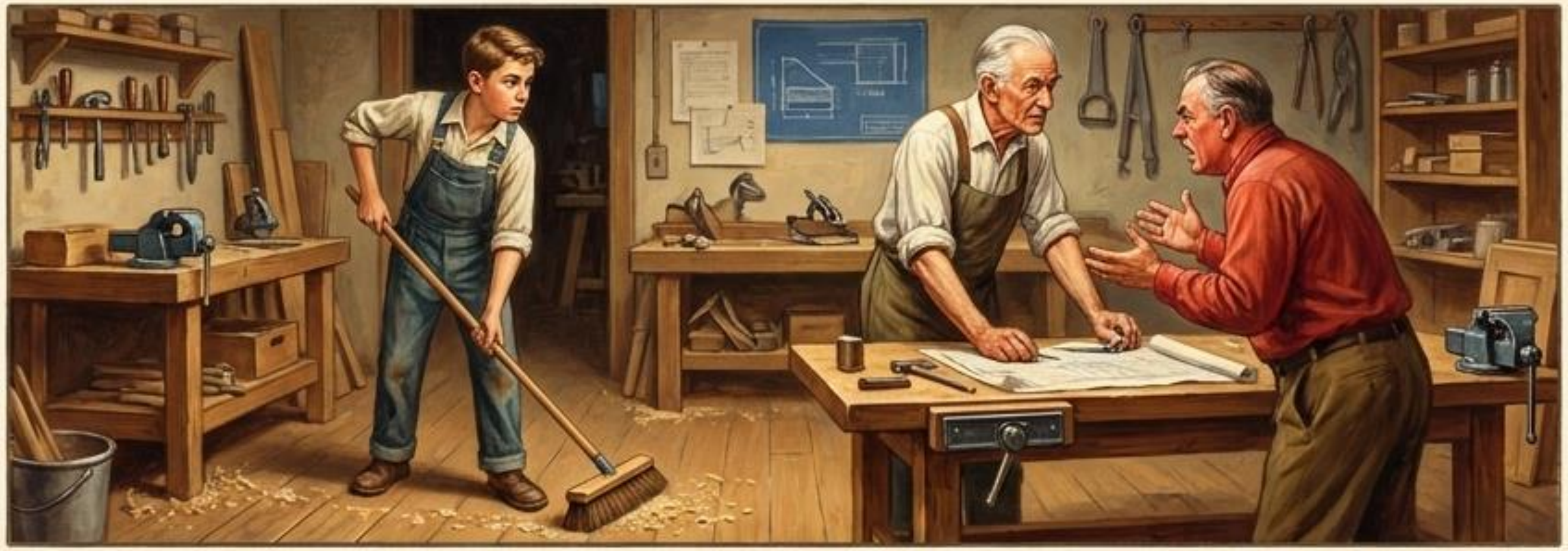
Verbal Knowledge
(Learned from texts)

1. **Sense of the Dhamma:** Knowing what the Buddha did and didn't say.
2. **Sense of Meaning:** Knowing how to explain concepts and principles.

Embodied Habits
(Learned only by example)

3. **Sense of Oneself:** Assessing your own strengths and weaknesses.
4. **Sense of Enough:** Knowing when to push and when to rest.
5. **Sense of Time:** Knowing when to seclude and when to listen.
6. **Sense of Social Gatherings:** Behaving appropriately across backgrounds.
7. **Sense of Individuals:** Judging who is worthy of emulation.

Transmission Requires Proximity



Step 1: The 5-Year Crucible

The Buddha modeled teaching on an apprenticeship. You live with a teacher for a minimum of five years to observe—and be observed—in all sorts of unpredictable situations.

Step 2: Absorbing Habits

You cannot embody the five sensitivities through words. They are ingrained habits picked up only by being around living examples who already embody them.

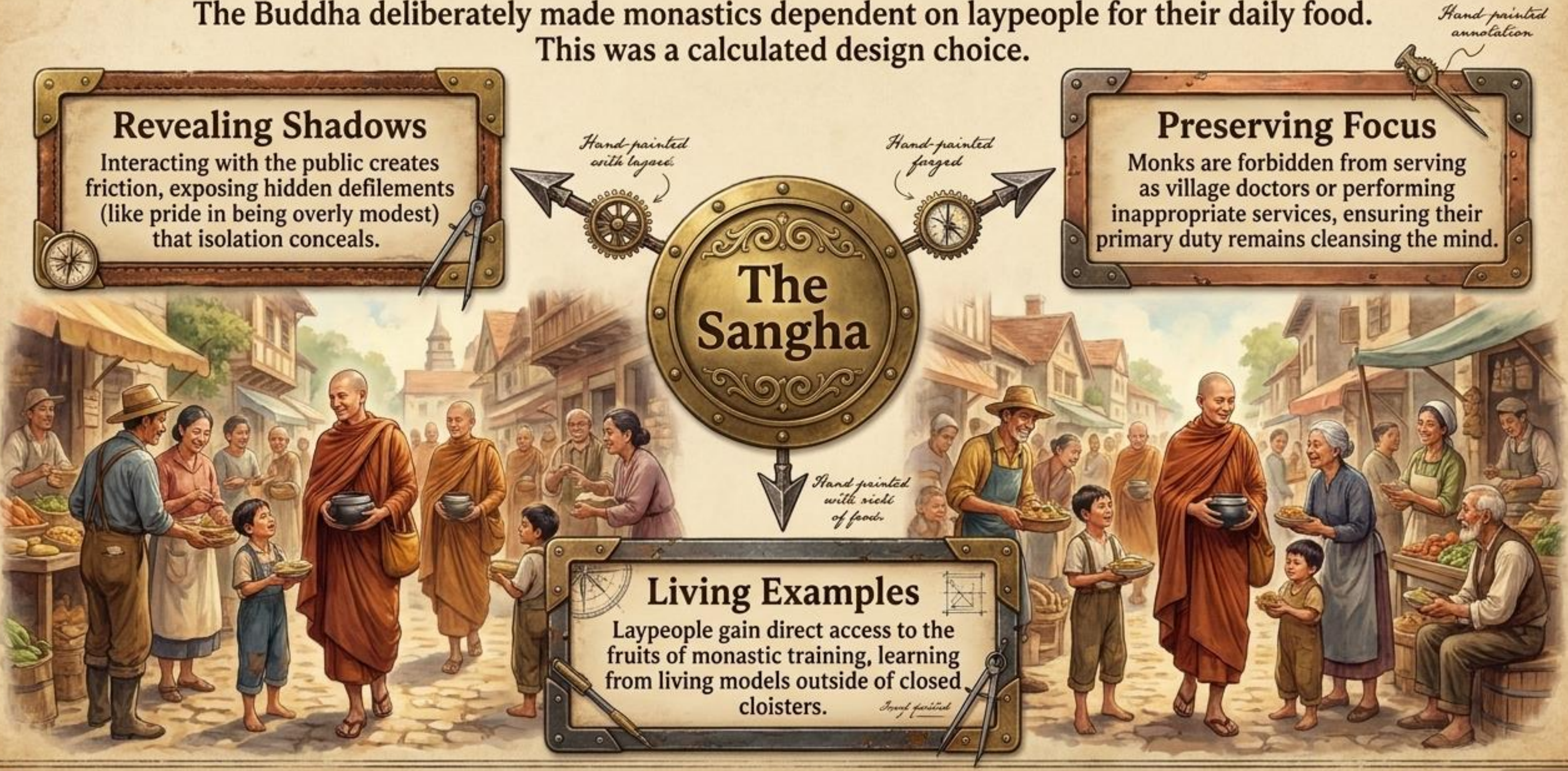
Step 3: Free Will Safeguard

You are not forced to commit for life. If you sense over time that the teacher lacks integrity, you are entirely free to leave.

⚠ In Western cut-and-paste Buddhism, this apprenticeship model is almost totally lacking, stripping the testing of Dhamma to a bare, assembly-line minimum.

Why the Buddha Didn’t Build Retreat Centers

The Buddha deliberately made monastics dependent on laypeople for their daily food.
This was a calculated design choice.


Hand-painted annotation
Hand-painted with lagaed
Hand-painted fagged
Hand painted with richt of food.

The Sangha

Revealing Shadows

Interacting with the public creates friction, exposing hidden defilements (like pride in being overly modest) that isolation conceals.

Preserving Focus

Monks are forbidden from serving as village doctors or performing inappropriate services, ensuring their primary duty remains cleansing the mind.

Living Examples

Laypeople gain direct access to the fruits of monastic training, learning from living models outside of closed cloisters.

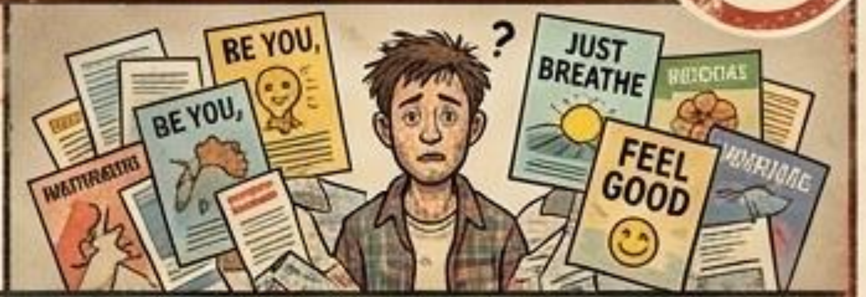
TWO PATHS TO PRACTICE

A Direct Comparison Matrix

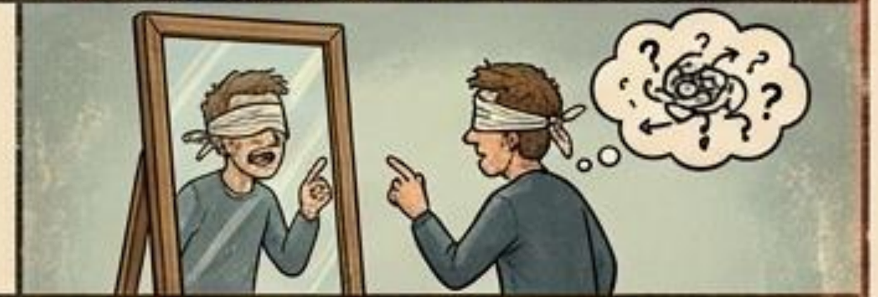
Note: Proven Methodology

The Postmodern DIY Kit

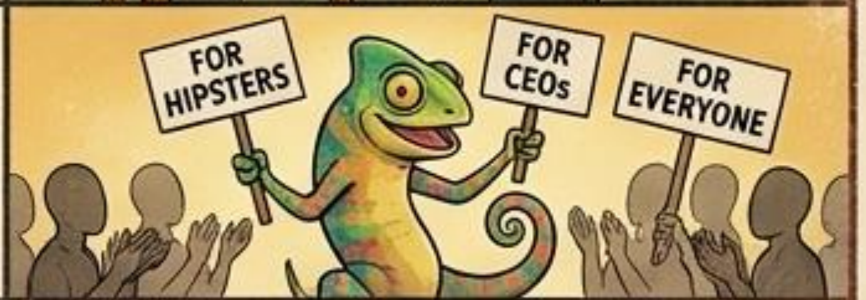
Format:
Soundbites & Buzzwords


BE YOU,
BE YOU,
?
JUST BREATHE
FEEL GOOD

Authority:
"Trust only your own common sense"
(Highly susceptible to inner delusion)

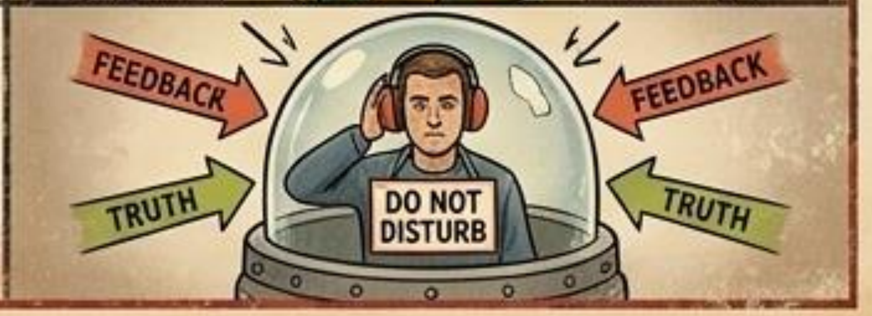


Adaptation:
Mutates based on the target audience's desires and fears


FOR HIPSTERS
FOR CEOs
FOR EVERYONE

Ultimate Goal:
Freedom from criticism

Warning: Subject to Fads


FEEDBACK
FEEDBACK
TRUTH
TRUTH
DO NOT DISTURB

The Master's Craft

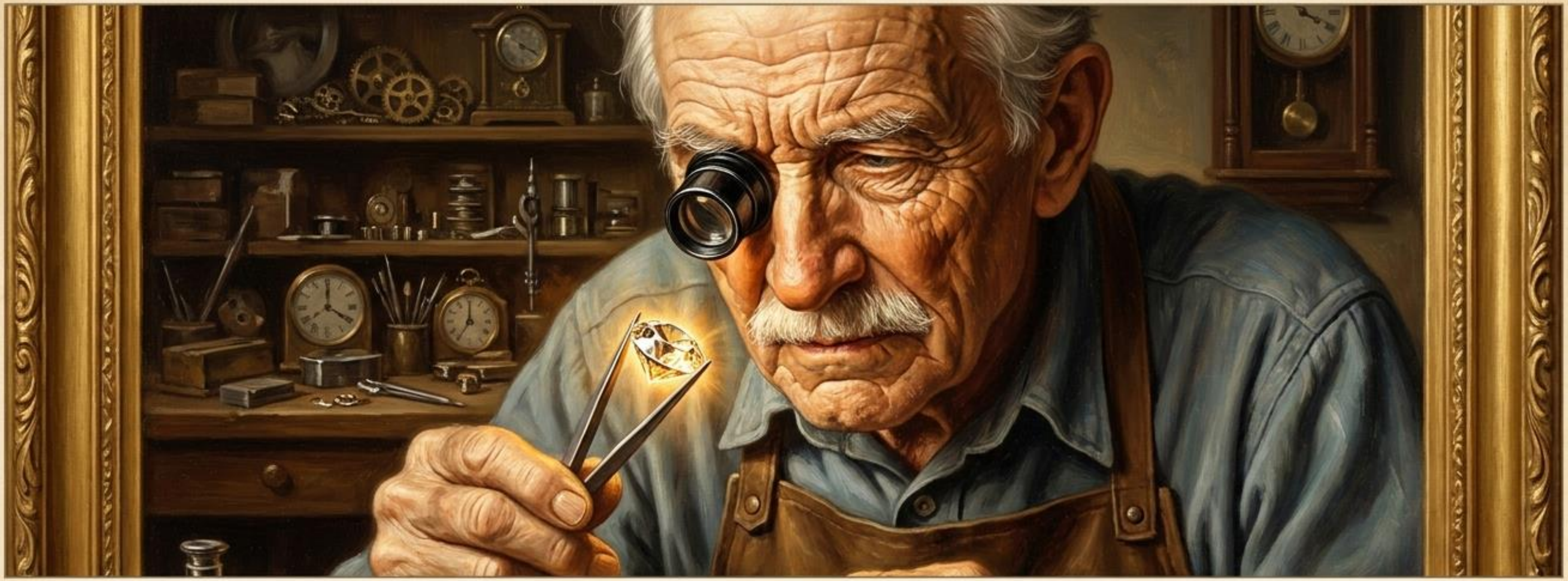
Format:
Multidimensional Training
(The 8 Tests in balance)

Authority:
Judged by actual results AND the standard of the wise

Adaptation:
Preserved through rigorous Sangha safeguards and apprenticeship

Ultimate Goal:
Total freedom from suffering

Note: Proven Methodology



Cultivating an All-Around Eye

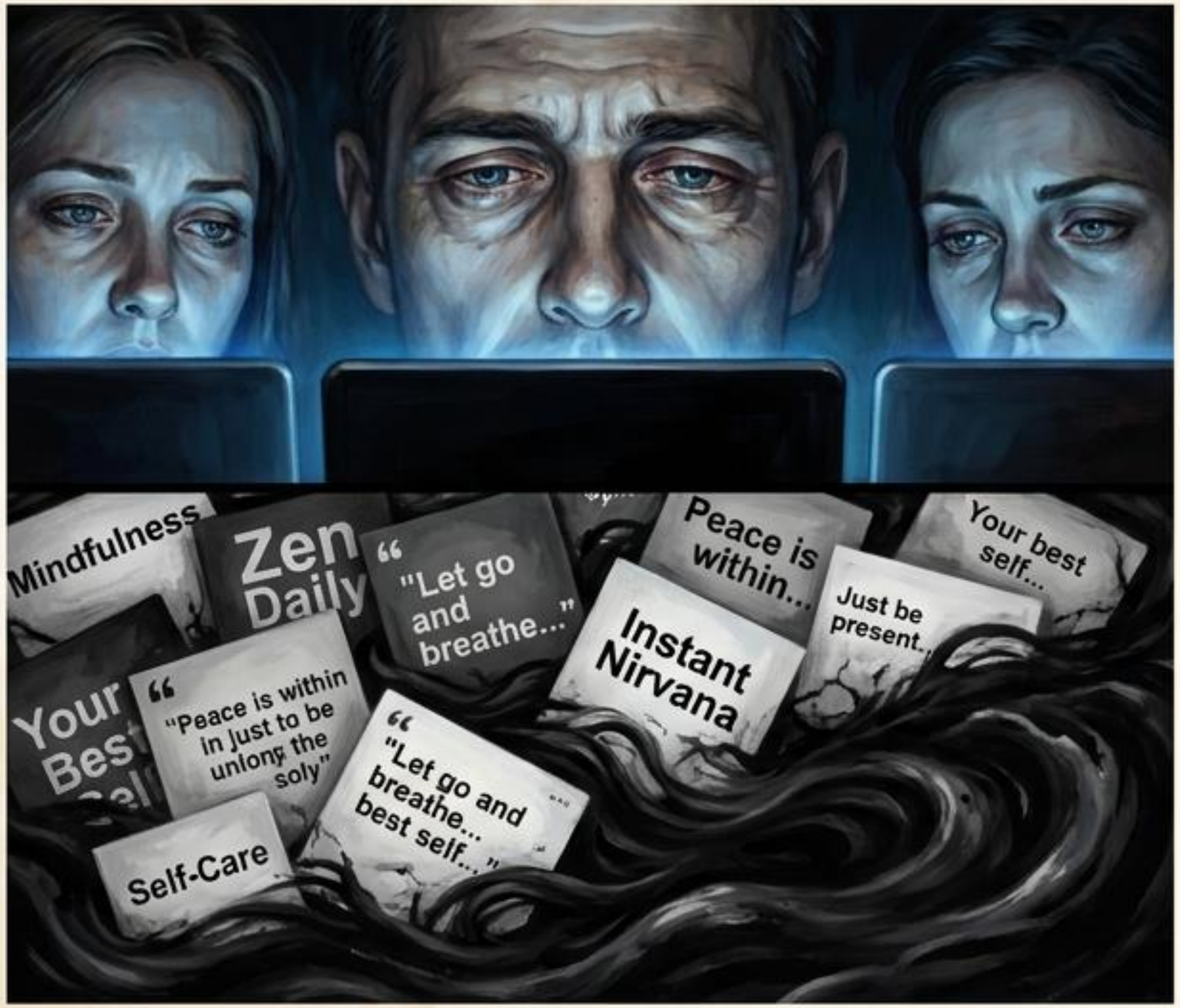
The Buddha knew the difficulties of discovering the Dhamma, and he did not trust us to discover it on our own through vague generalities. He established a rigorous, multidimensional system of safeguards, apprenticeships, and balanced virtues to ensure reliable models would survive.

It would be a shame if, sold on the idea of designing our own Dhamma, we let his solution die.

සැබෑ ධර්මයේ මාවත: කෙටි වැකි බුදුදහමෙන් ඔබ්බට

සත්‍යය, මිථ්‍යාව සහ ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීමේ කලාව

කෙටි වැකි බුදුදහමේ (Soundbite Buddhism) මායාව

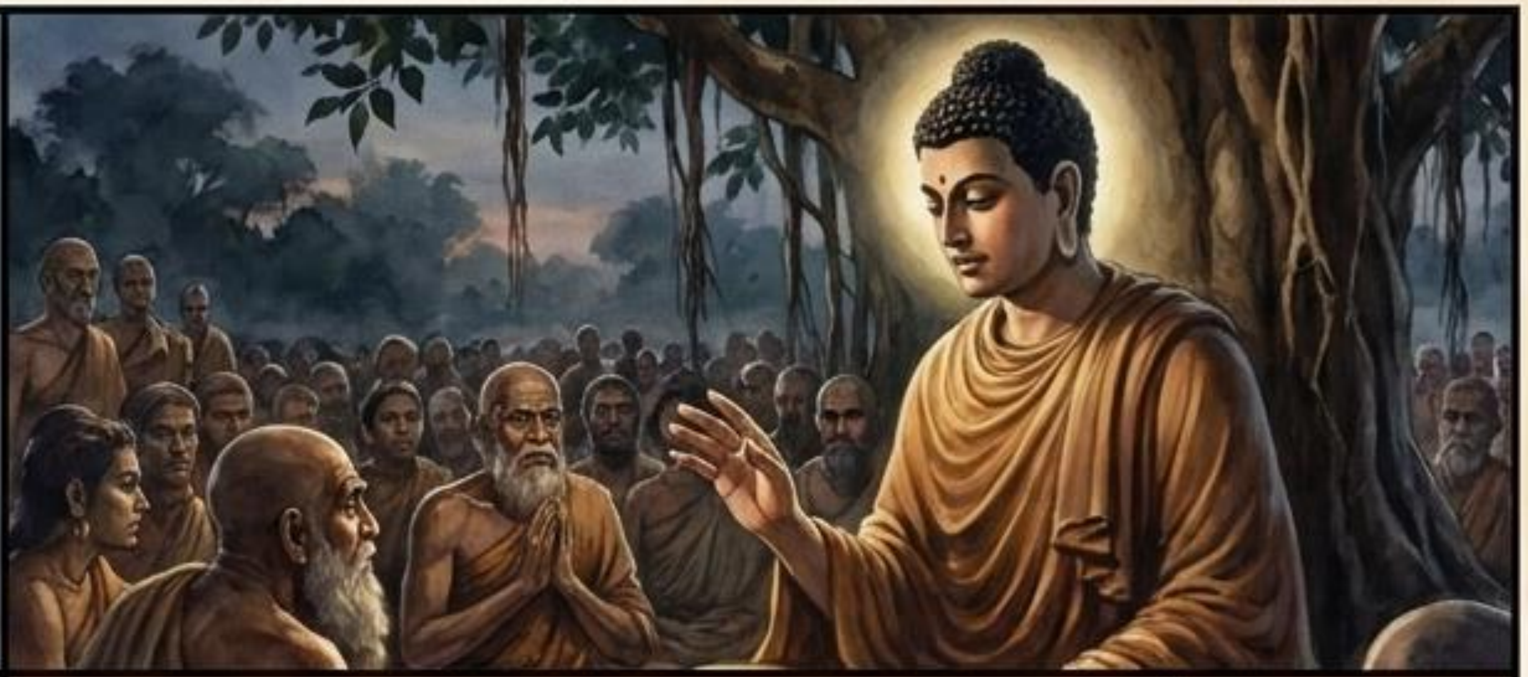

Mindfulness
Zen Daily
"Let go and breathe..."
Peace is within...
Your best self...
Just be present...
Instant Nirvana
Your Best Sel
"Peace is within in just to be unlong the soly"
"Let go and breathe... best self..."
Self-Care

නවීන ප්‍රවණතාව: බටහිර සහ නවීන සංස්කෘතීන් විසින් ගැඹුරු ධර්මය හුදු 'කෙටි වැකි' බවට පත් කර ඇත.

අනතුර: මෙය ආරක්ෂීත සම්ප්‍රදායන් ඉවත් කර, සිත සුවැපත් කරනවා වෙනුවට හුදෙක් සිත පිනවන 'තමන්ට රිසි සේ සකසා ගත් බුදුදහමක්' (Designer Dhamma) නිර්මාණය කරයි.

ප්‍රතිඵලය: ධර්මයේ සැබෑ අරමුණ වන මුළුමනින්ම දුකින් නිදහස් වීම අපට අහිමි වේ.

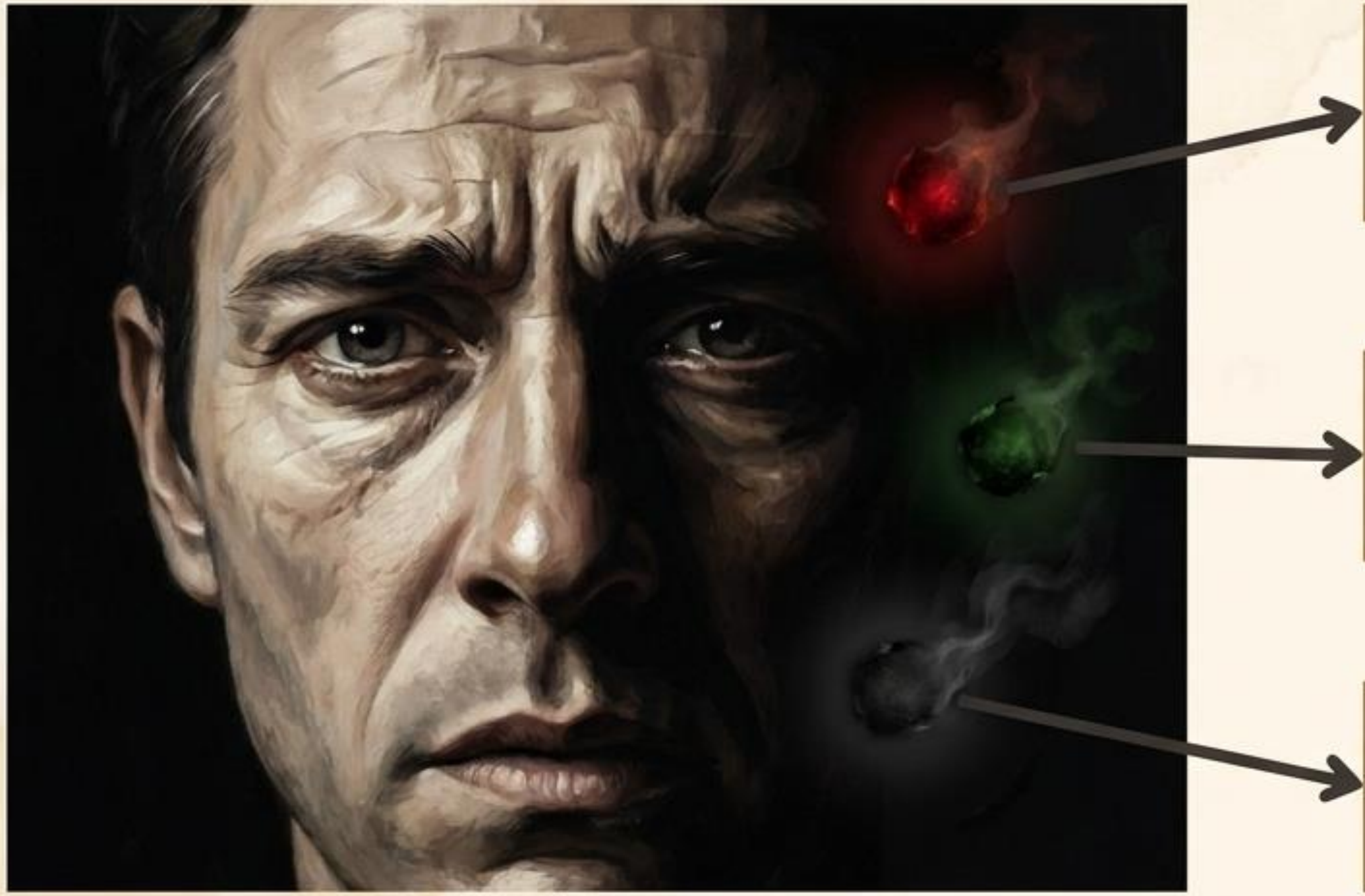
කාලාම සූත්‍රය පිළිබඳ මිථ්‍යාව සහ සත්‍යය



වම් පස (මිථ්‍යාව): 'ඔබේ තර්කයට සහ සාමාන්‍ය බුද්ධියට පමණක් මුල්තැන දෙන්න. සියල්ල ඔබම තීරණය කරන්න." (Believe only your common sense).

දකුණු පස (සත්‍යය - AN 3:65): 'තර්කයට, සම්ප්‍රදායට හෝ තම මතයට පමණක් නොරැවටෙන්න. ඔබේ විනිශ්චය තුළින් ද වැරදීම් විය හැක. යමක් ප්‍රඥාවන්තයන් විසින් අගය කරන්නේ ද, එය පමණක් පිළිගන්න.' (Do not blindly trust logic or tradition. Adopt only what is praised by the wise).

අප අපගේම අවසාන විනිශ්චයකරුවන් නොවිය යුත්තේ ඇයි?



ලෝභ (Greed): අපගේ ආශාවන් අපගේ ප්‍රමිතීන් පහළ දමයි.

ද්වේශ (Aversion): අපගේ කෝපය සත්‍යය දැකීම වළක්වයි.

මෝහ (Delusion): අපට හිතකර දේ කුමක්දැයි අප නිවැරදිව නොදනී.

අපගේම මනස අපව රවටන බැවින්, අප අපගේ ප්‍රමිතීන් ‘ප්‍රඥාවන්තයන්ගේ ප්‍රමිතීන්’ දක්වා ඉහළ නංවා ගත යුතුය.

ධර්මය යනු ප්‍රගුණ කළ යුතු කුසලතාවයකි

විශ්වාස පද්ධතියකට වඩා, ධර්මය යනු වඩු කාර්මිකයෙකු සිය කලාව ප්‍රගුණ කරන්නාක් මෙන් ප්‍රගුණ කළ යුතු දෙයකි.

ප්‍රඥාවන්තයා කවුදැයි හඳුනාගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය වන්නේ, ඔබ ද එම කුසලතාවය ක්‍රියාවට නැංවීමෙන් පමණි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙන්නේ මැවුම්කරුවෙකු ලෙස නොව, සිය ක්ෂේත්‍රයේ අතිදක්ෂ විශේෂයෙකු ලෙසය.

ප්‍රඥාවන්තයන්ගේ සප්ත සද්ධර්ම (AN 7:64)

වාචික දැනුම
- Verbal Knowledge

1. ධර්මය දැනගැනීම
(Sense of Dhamma)

2. අර්ථය දැනගැනීම
(Sense of Meaning)

ගැඹුරු පුරුදු - Embodied Habits

3. තමන් ගැන දැනගැනීම
(Sense of Oneself)

4. පමණ දැනගැනීම
(Sense of Enough)

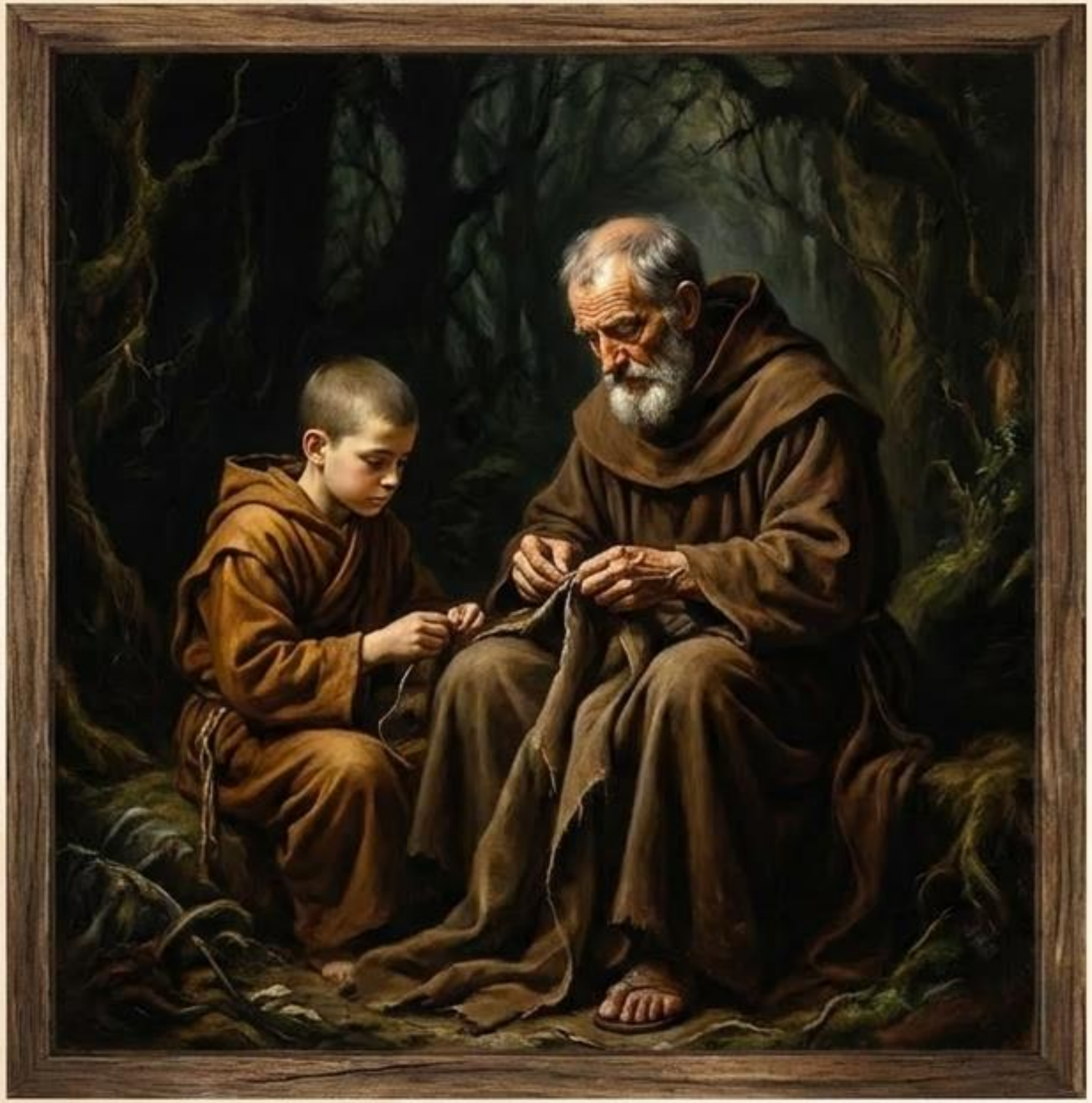
5. කාලය දැනගැනීම
(Sense of Time)

6. පිරිස දැනගැනීම
(Sense of Social Gatherings)

7. පුද්ගලයන් දැනගැනීම
(Sense of Judging Individuals)

මෙම ලක්ෂණ 7න් 5ක්ම හුදු වචන නොව, ප්‍රායෝගික පුරුදු වේ.
ඒවා පොත් වලින් පමණක් උගත නොහැක.

ආධුනිකත්වයේ කලාව
(The Art of Apprenticeship)



වචන මගින් ධර්මය සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකි වුවද, 'පුරුදු' උකහා ගත හැක්කේ ජීවමාන ආදර්ශ හරහා පමණි.

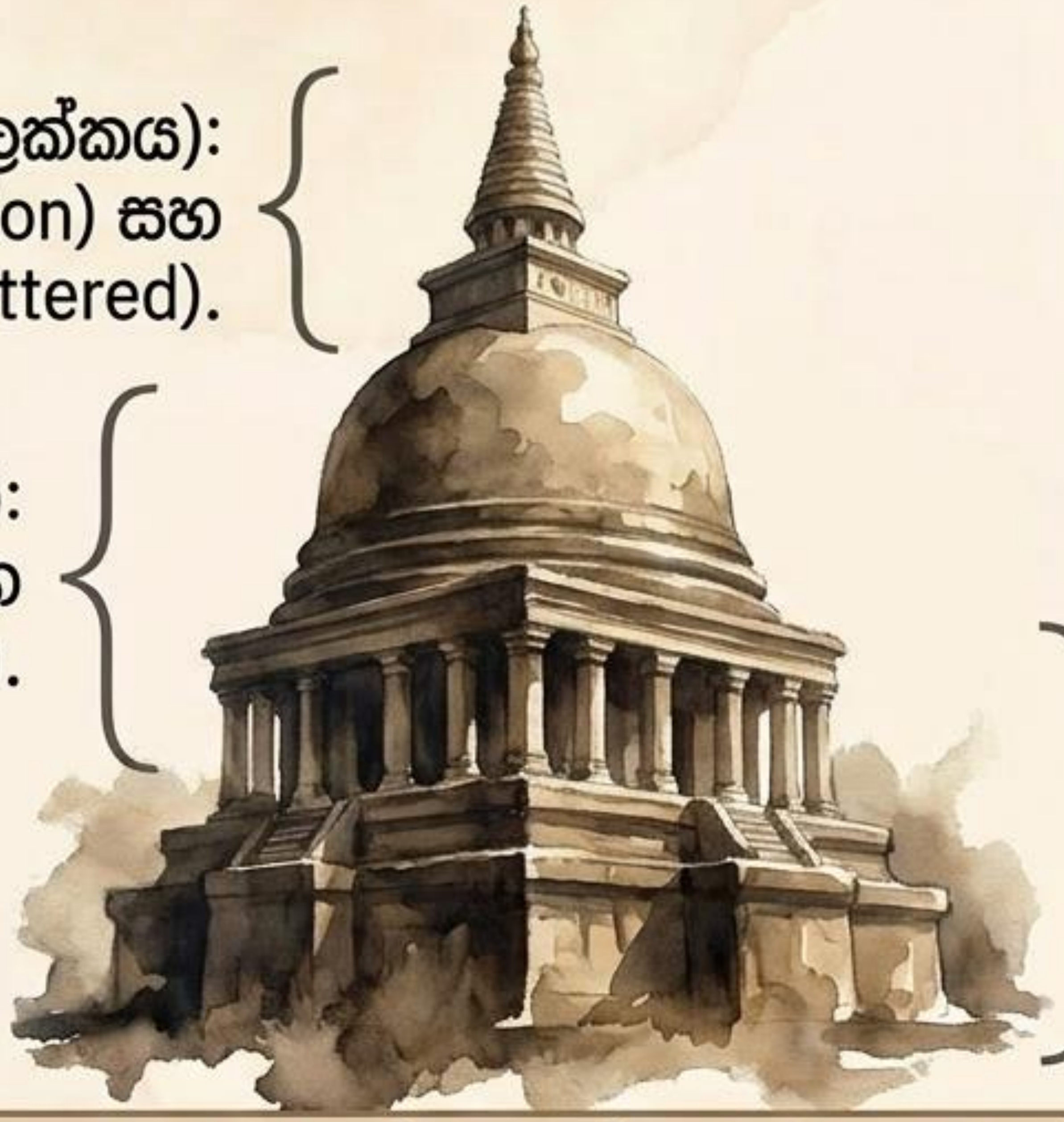
↓

බුදුරජාණන් වහන්සේ අවම වගයෙන් වසර 5 ක ආධුනිකත්වයක් (Apprenticeship) අනිවාර්ය කළේ එබැවිනි.

↓

ගුරුවරයා සමග ජීවත් වෙමින්, විවිධ අවස්ථාවලදී ගුරුවරයා ක්‍රියා කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ධර්මය ජීවිතයට බද්ධ වේ.

සමස්තය දකින ඇස (The All-Around Eye)



කොත (අවසාන ඉලක්කය):
විරාගය (Dispassion) සහ
නොබැඳීම (Being Unfettered).

කණු (අභ්‍යන්තර ආකල්ප):
වීර්යය (Persistence) සහ
සතුටු වීම (Contentment).

අත්තිවාරම (බාහිර සබඳතා):
නිහතමානී බව (Modesty),
මානය දුරු කිරීම (Shedding Pride),
විවේකය (Seclusion),
අන් අයට බරක් නොවීම
(Being Unburdensome).

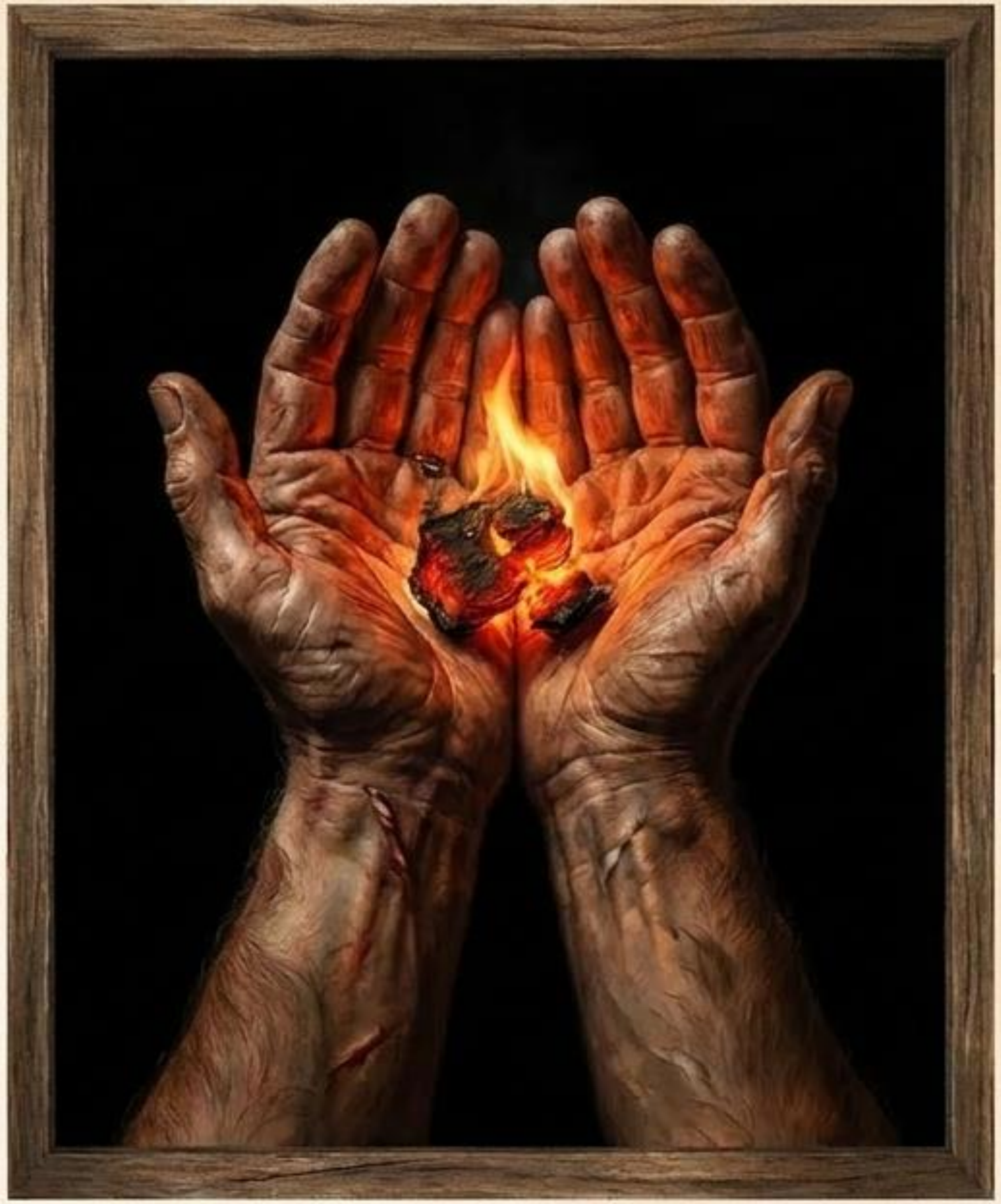
සැබෑ ධර්මය හදුනාගැනීමේ අෂ්ට ලෝක ධර්ම පරීක්ෂණය (AN 8:53).
මෙය තනි වචනයකට ලඝු කළ නොහැකි බහුමානීය ව්‍යූහයකි.

මූලික අරමුණ: ගින්න අත්හැරීම

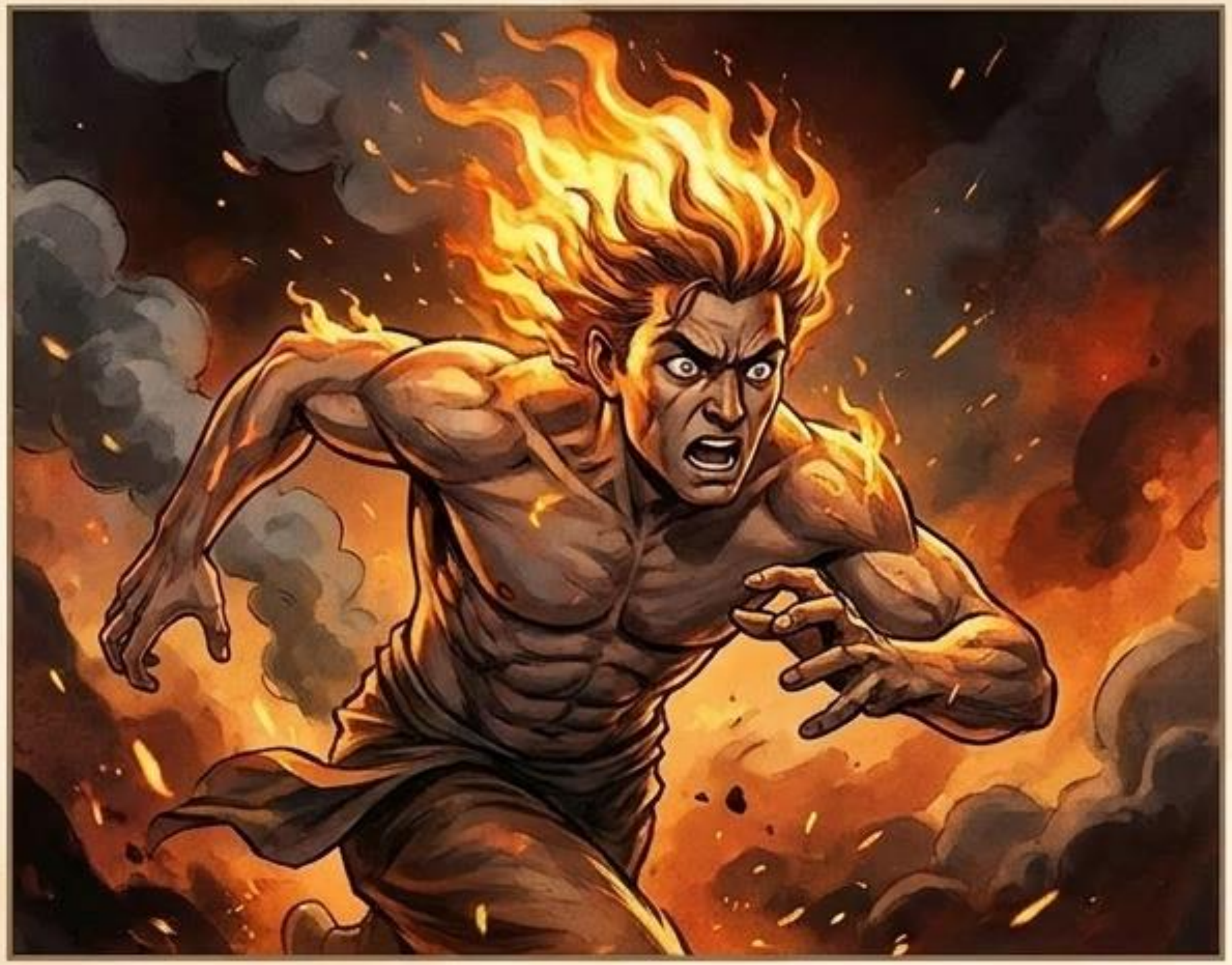
උපාදාන (Clinging/Fuel): ගින්නක් ඉන්ධන මත යැපෙමින් එයටම සිරවී සිටින්නාක් මෙන්, අපගේ මනස ද ආශාවන්ට බැඳී සිරවී සිටී.

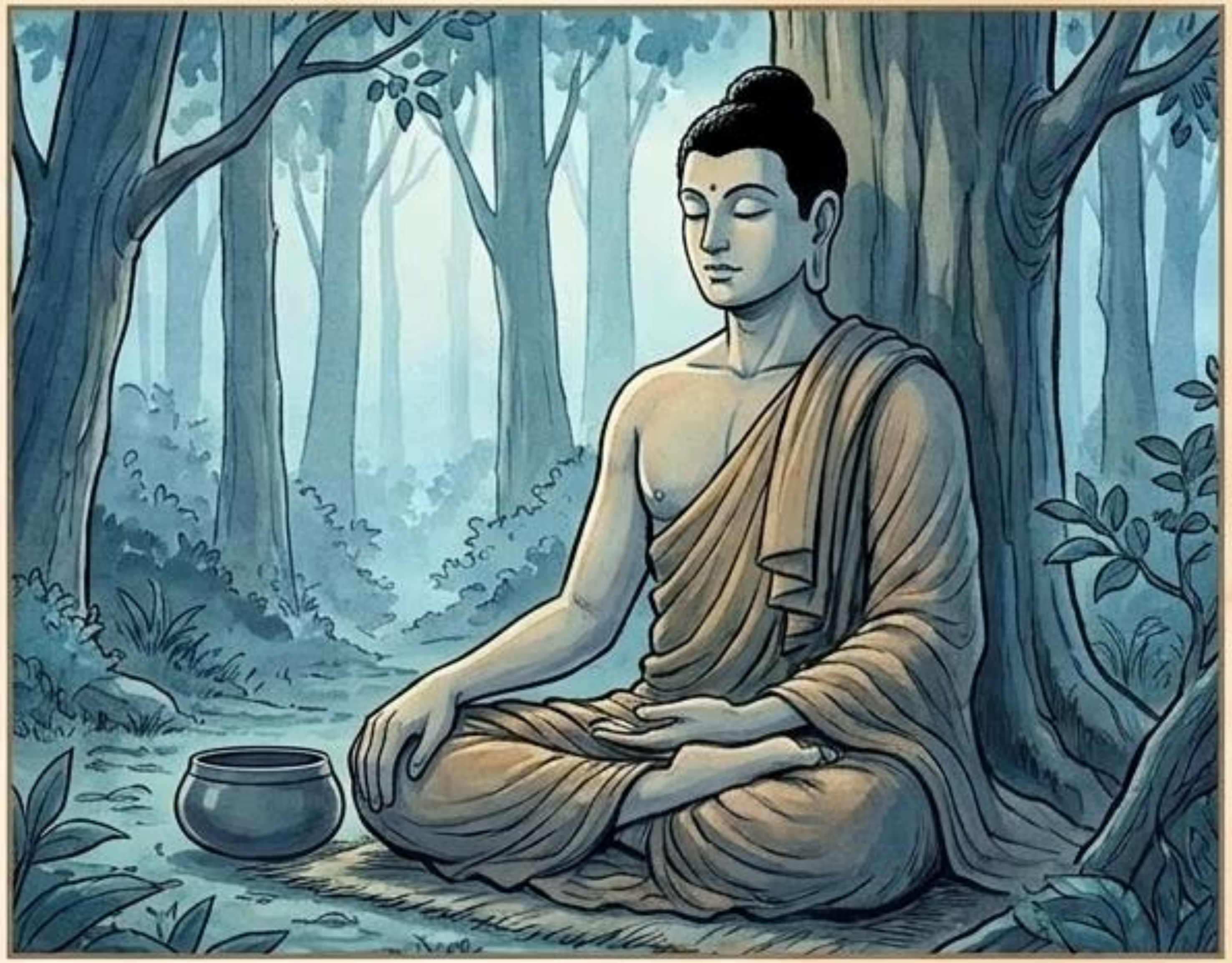
නිදහස: සැබෑ නිදහස ලැබෙන්නේ ගින්න නිවී යාමට ඉඩ හැර, ඉන්ධන අත්හැරීමෙනි.

ඉලක්කය වන්නේ සිතේ ඇති රාගය (Passion) සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු කිරීමයි.



අභ්‍යන්තර ආකල්ප: වීර්යය සහ සන්තෝෂය

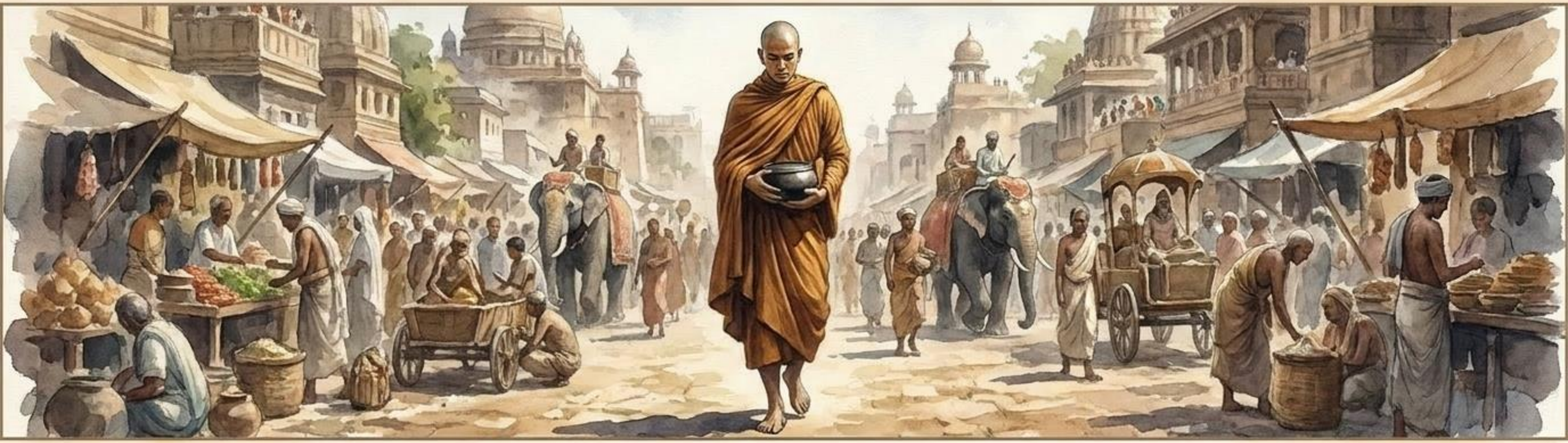




වීර්යය (Persistence): තමාගේ හිස ගිනි ගත්තෙකු ඒ ගින්න නිවීමට දරන හදිසි සහ අඛණ්ඩ උත්සාහය මෙන්, සිතේ ඇති කෙලෙස් විනාශ කිරීමට ක්‍රියා කිරීම.

සතුටු වීම (Contentment): මනස දියුණු කිරීම කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කළ හැකි වන පරිදි, මූලික භෞතික අවශ්‍යතා (ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස) සම්බන්ධයෙන් පමණක් සෑහීමකට පත්වීම.

බාහිර ආරක්ෂාව: සමාජීය මානයන්

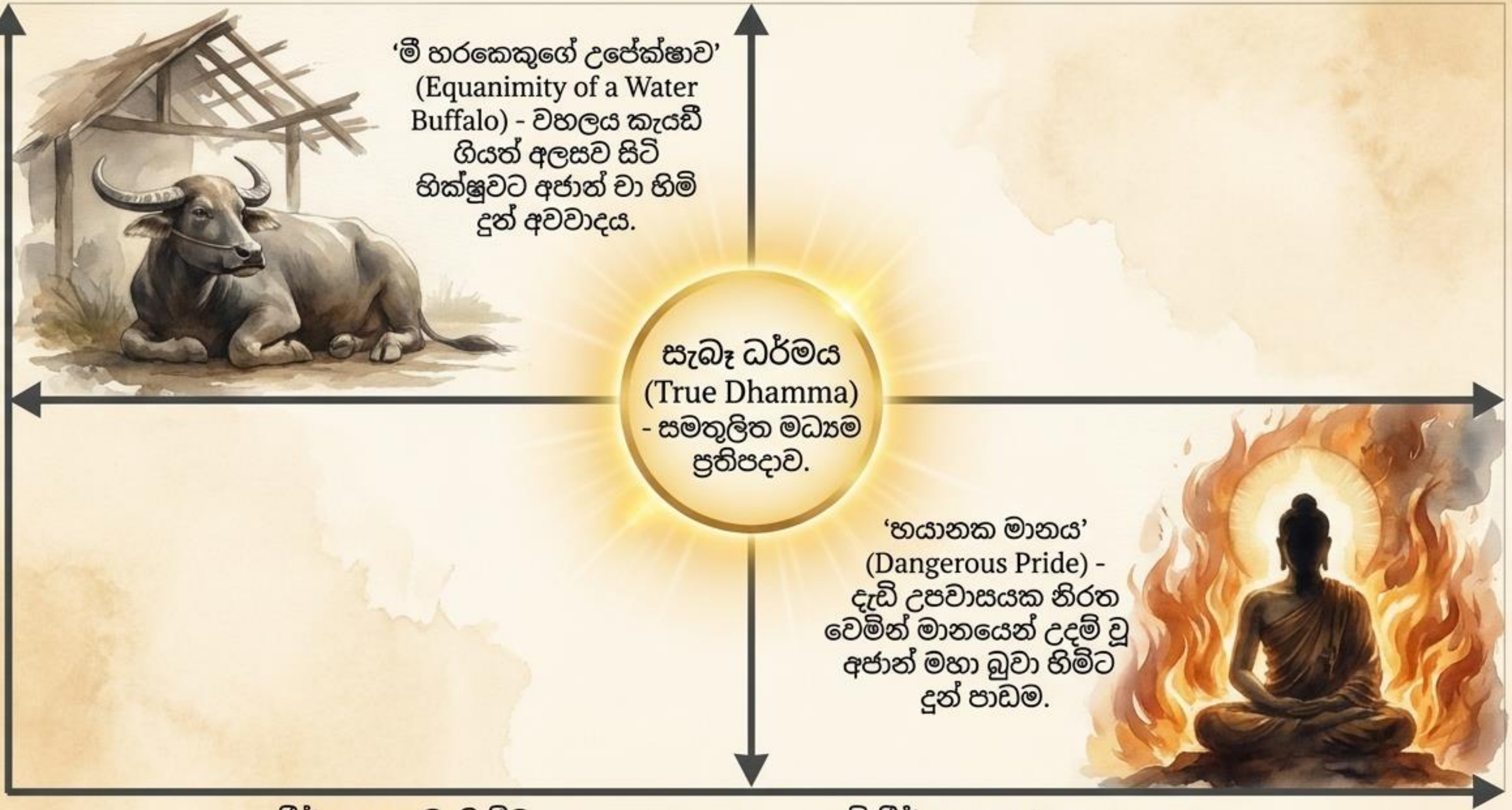


නිහතමානී බව සහ මානය දුරු කිරීම: ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීම යනු අන් අයව විශ්මයට පත් කිරීමේ ප්‍රදර්ශනයක් නොවේ.

විවේකය සහ බරක් නොවීම: සිත නමැති රෝගීයා සුවපත් කිරීම සඳහා ඖෂධ ගැනීමක් වැනිය.

අපගේ යහපත් ගුණාංග පවා සමාජය ඉදිරියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට යාමෙන් ඒවායේ සැබෑ අරුත විනාශ වේ.

ගුණාංග සමතුලිත කිරීමේ න්‍යාසය (The Virtue Balancing Matrix)



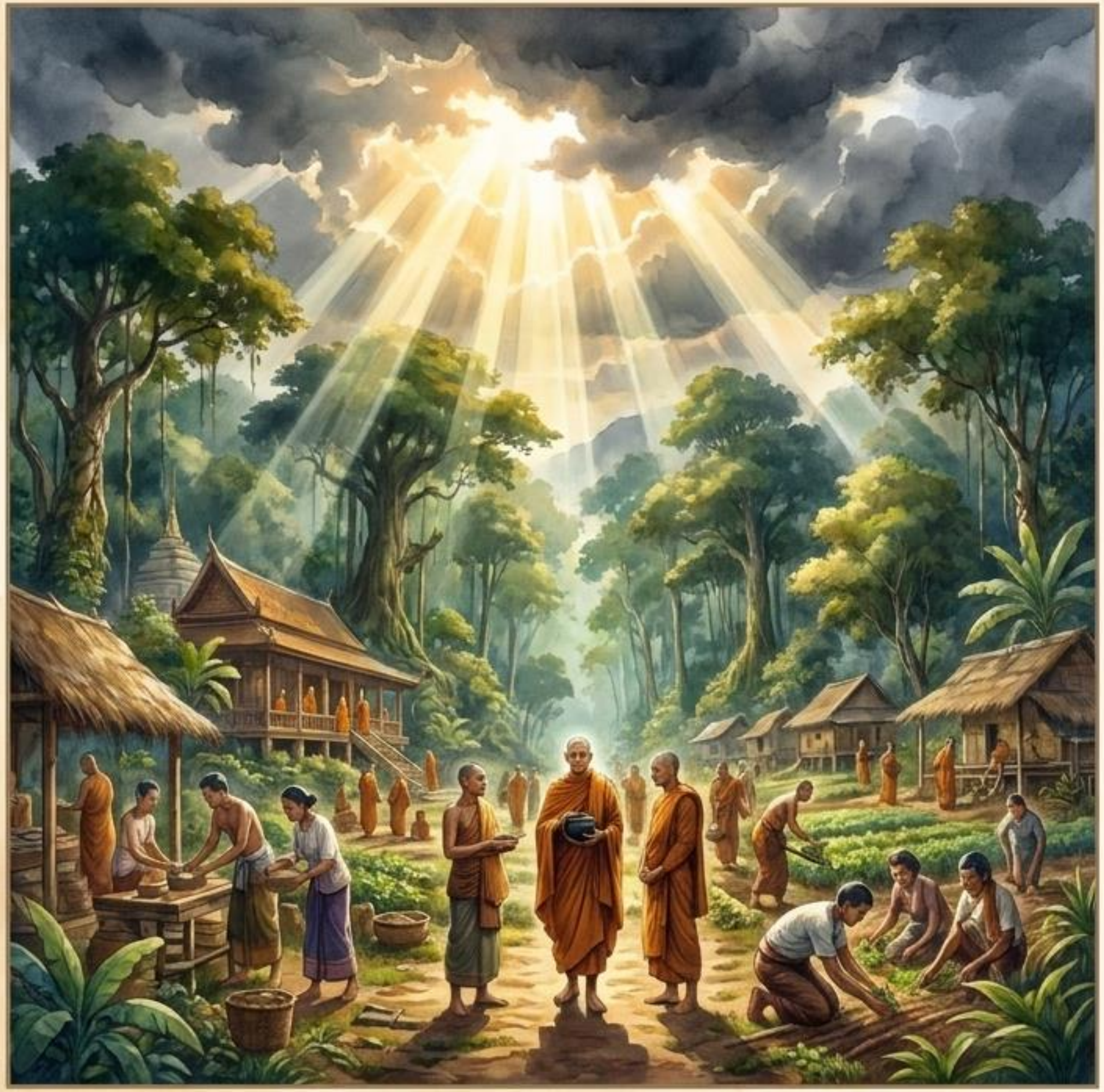
‘මී හරකෙකුගේ උපේක්ෂාව’ (Equanimity of a Water Buffalo) - වහලය කැයඩී ගියත් අලසව සිටි භික්ෂුවට අජාන් චා හිමි දුන් අවවාදය.

සැබෑ ධර්මය (True Dhamma) - සමතුලිත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව.

‘භයානක මානය’ (Dangerous Pride) - දැඩි උපවාසයක නිරත වෙමින් මානයෙන් උදම් වූ අජාන් මහා බුවා හිමිට දුන් පාඩම.

මානය (Pride/Display) <--> නිහතමානී බව (Modesty)

වීර්යය නොමැති වීම (No Persistence) <---> දැඩි වීර්යය (High Persistence)



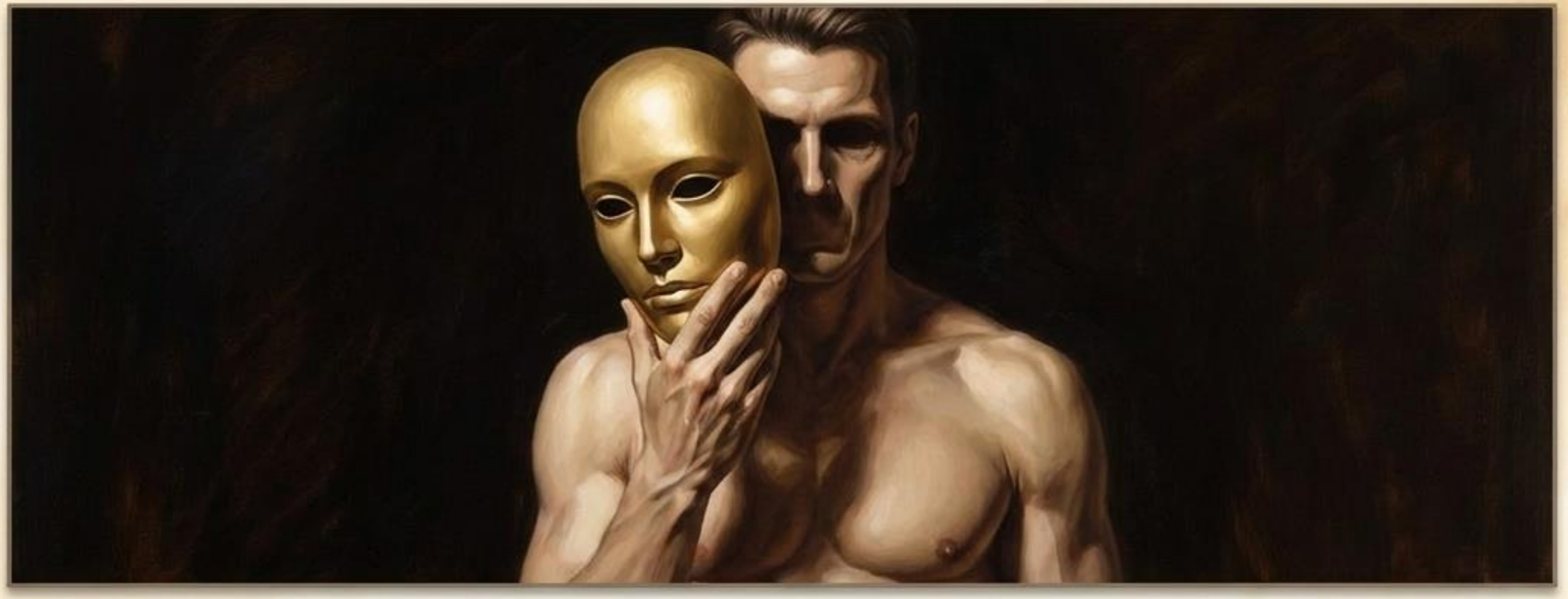
ජීවමාන බලකොටුව: සංඝ සමාජය

බුදුරජාණන් වහන්සේ හුදකලා භාවනා මධ්‍යස්ථාන වෙනුවට ‘සංඝ සමාජය’ නිර්මාණය කළේ ඇයි?

භික්ෂූන් වහන්සේලා සහ ගිහියන් අතර ඇති අන්‍යෝන්‍ය යැපීම හරහා, වගකීම, සෞඛ්‍යය, සන්තෝෂය සහ නිහතමානී බව යන සියලු මානයන් සමතුලිත කිරීමට සිදු වේ.

මෙම පද්ධතිය තුළ සැඟවී ඇති කම්මැලිකම හෝ මානය වැනි කෙලෙස් පහසුවෙන් හඳුනාගත හැක.

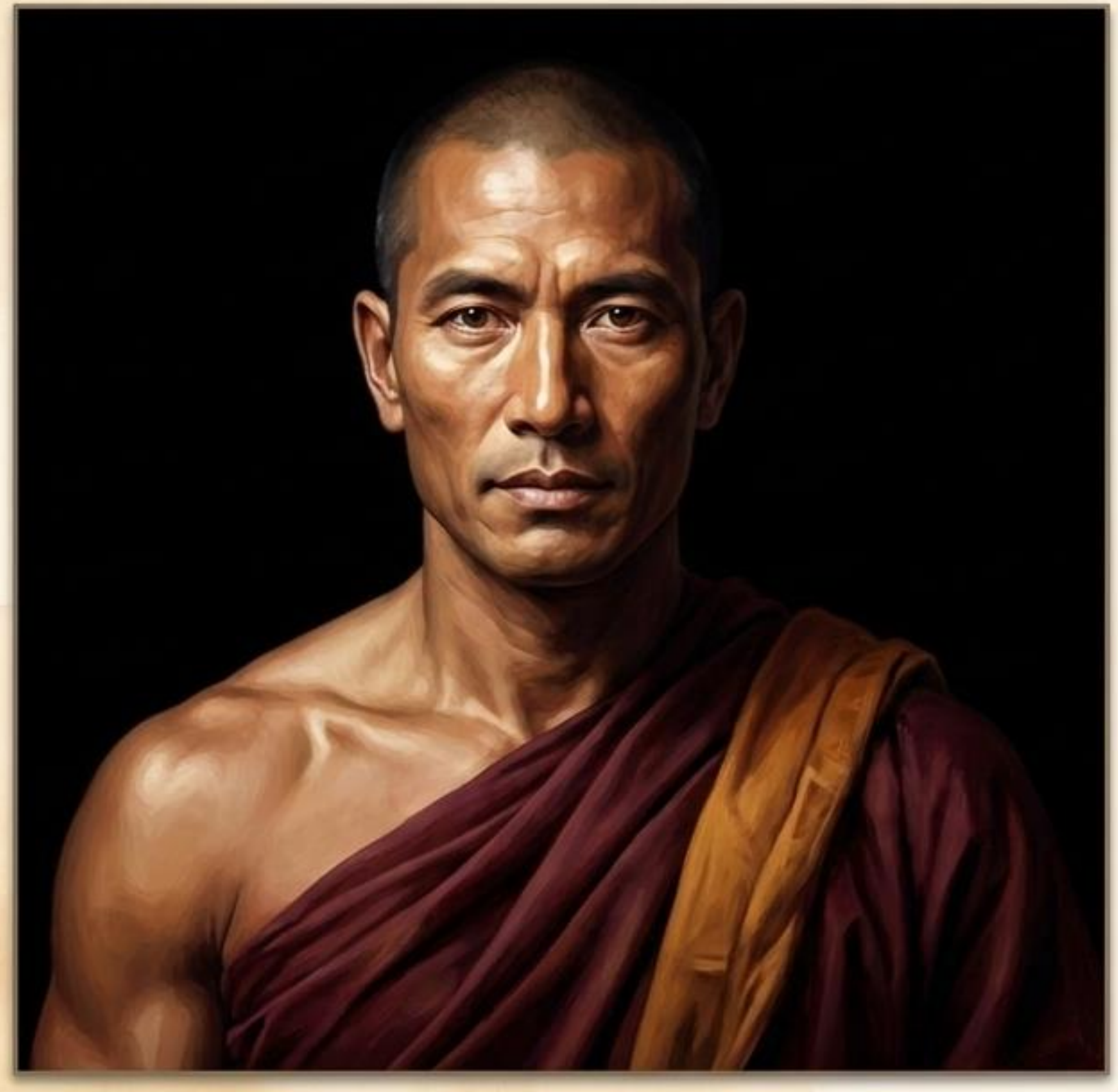
පශ්චාත් නූතනවාදී උගුල (The Postmodern Trap)



නවීන ‘තමන්ට රිසි සේ සකසා ගත් බුදුදහම’ (Designer Buddhism) පොරොන්දු වන්නේ කිසිවෙකුගේ අර්ථ නිරූපණයක් වැරදි නොවන බවයි.

නමුත් මෙහි ඇති ඛේදවාචකය නම්, ‘දුකින් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වීමේ’ උතුම් අරමුණ පාවා දී, හුදෙක් ‘අන් අයගේ විවේචනයෙන් නිදහස් වීම’ සඳහා පමණක් අප වෙහෙසිමයි. මෙය සහනයක් ලෙස පෙනුනද, එය සදාකාලික උගුලකි.

අවසාන තීරණය ඔබේ අතේ



The Premise

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපගේ දුර්වලතා කල්තියා දුටු සේක. එබැවින් උන්වහන්සේ සම්පූර්ණ, සහතික කළ මාර්ගෝපදේශයක් මිස අසම්පූර්ණ සැලැස්මක් ඉතිරි කළේ නැත.

Choice A

අපගේ දුක නිමා කර ගැනීම සඳහා සැබෑ ආධුනිකත්වවයේ ඇති කටුක බව අප භාරගන්නවාද?

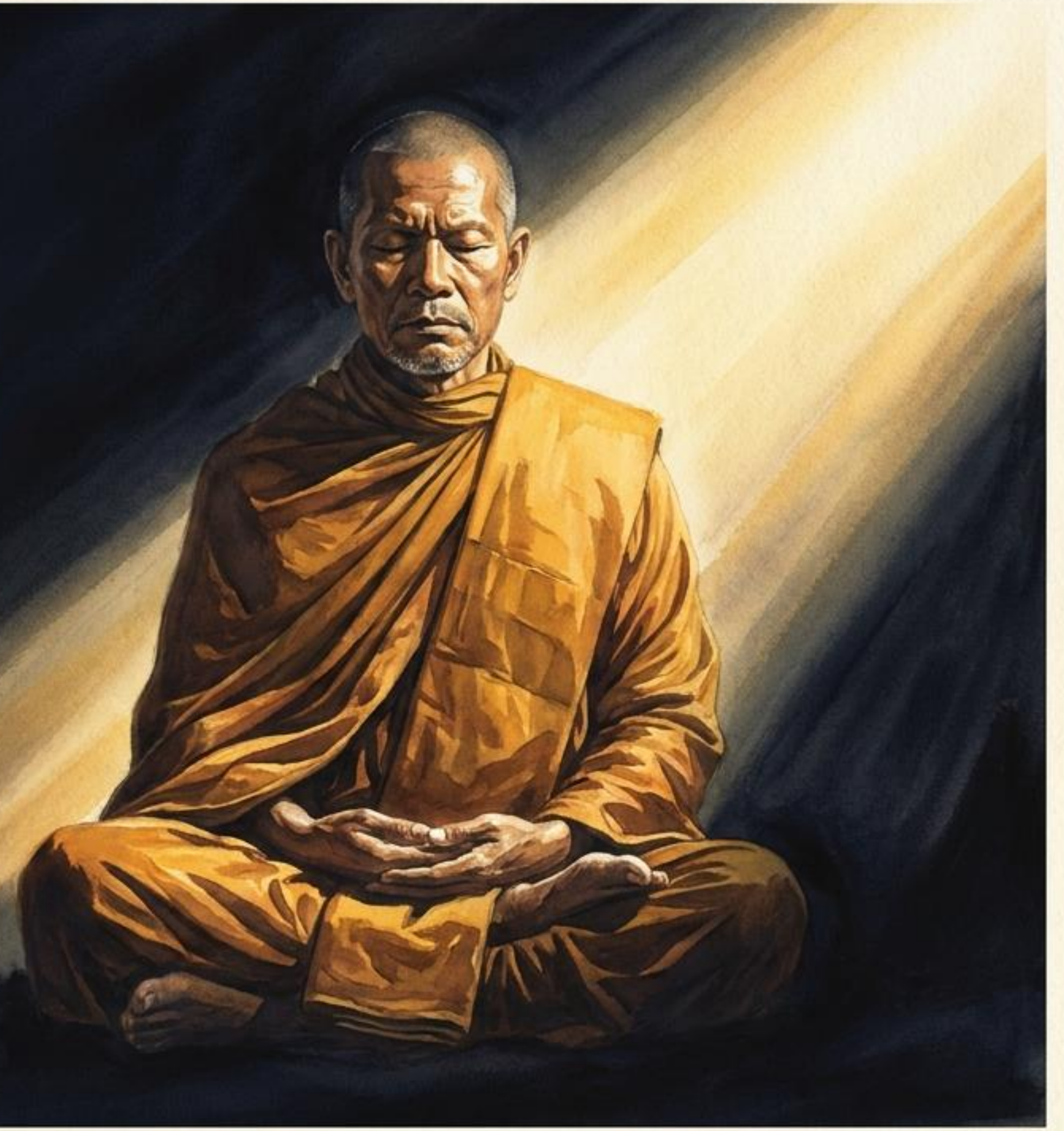
Choice B

නැතහොත් තාවකාලික සහනයක් ගෙනෙන සුවපහසු මායාවකට කොටු වෙනවාද?

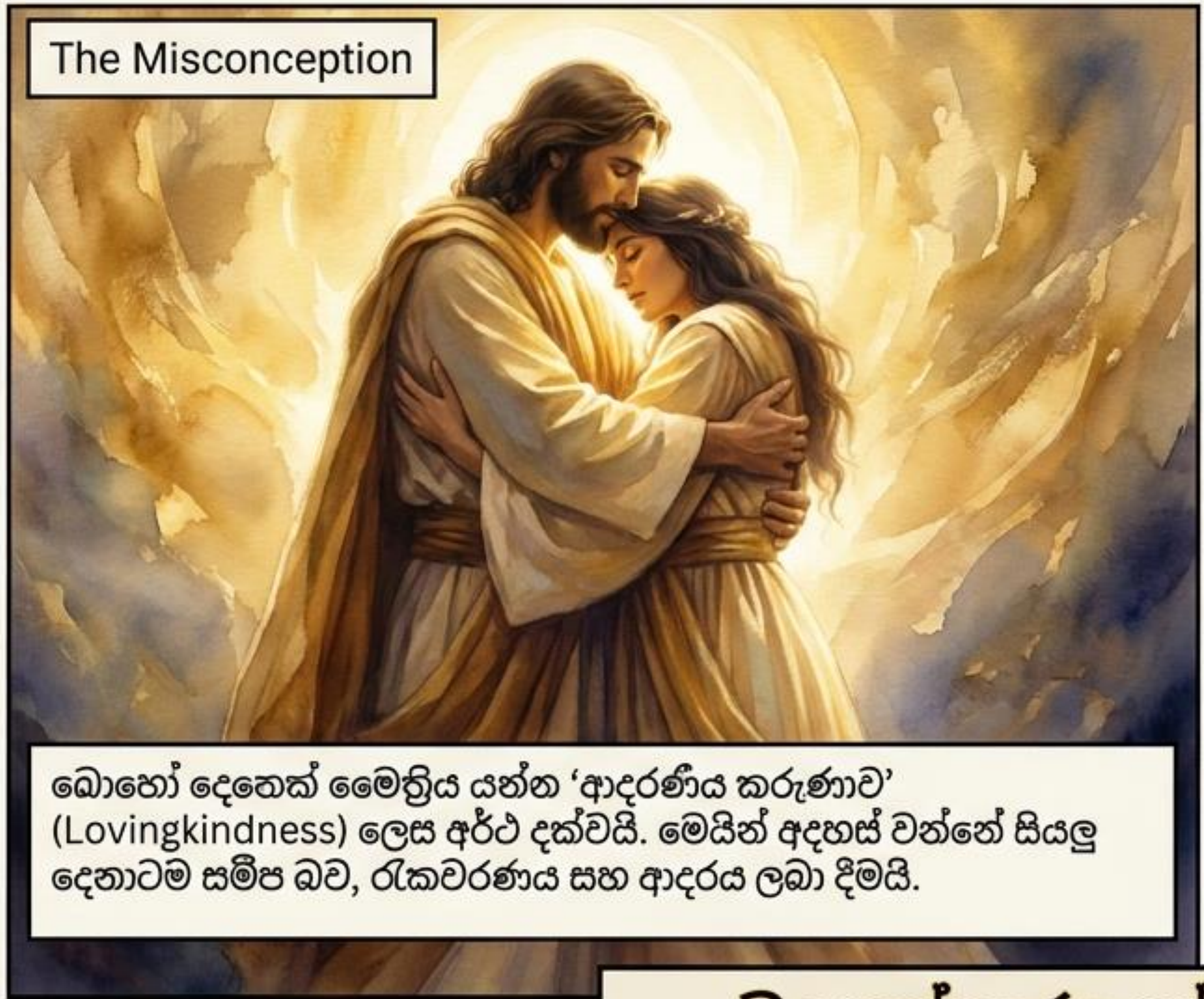
(සැබෑ නිවීම ද, නැතහොත් සුවපහසු මායාව ද?)

මෛත්‍රියේ සැබෑ අරුත

ආදරණීය කරුණාවෙන් ඔබ්බට - විශ්වීය යහපත පැතීමේ බෞද්ධ භාවිතය

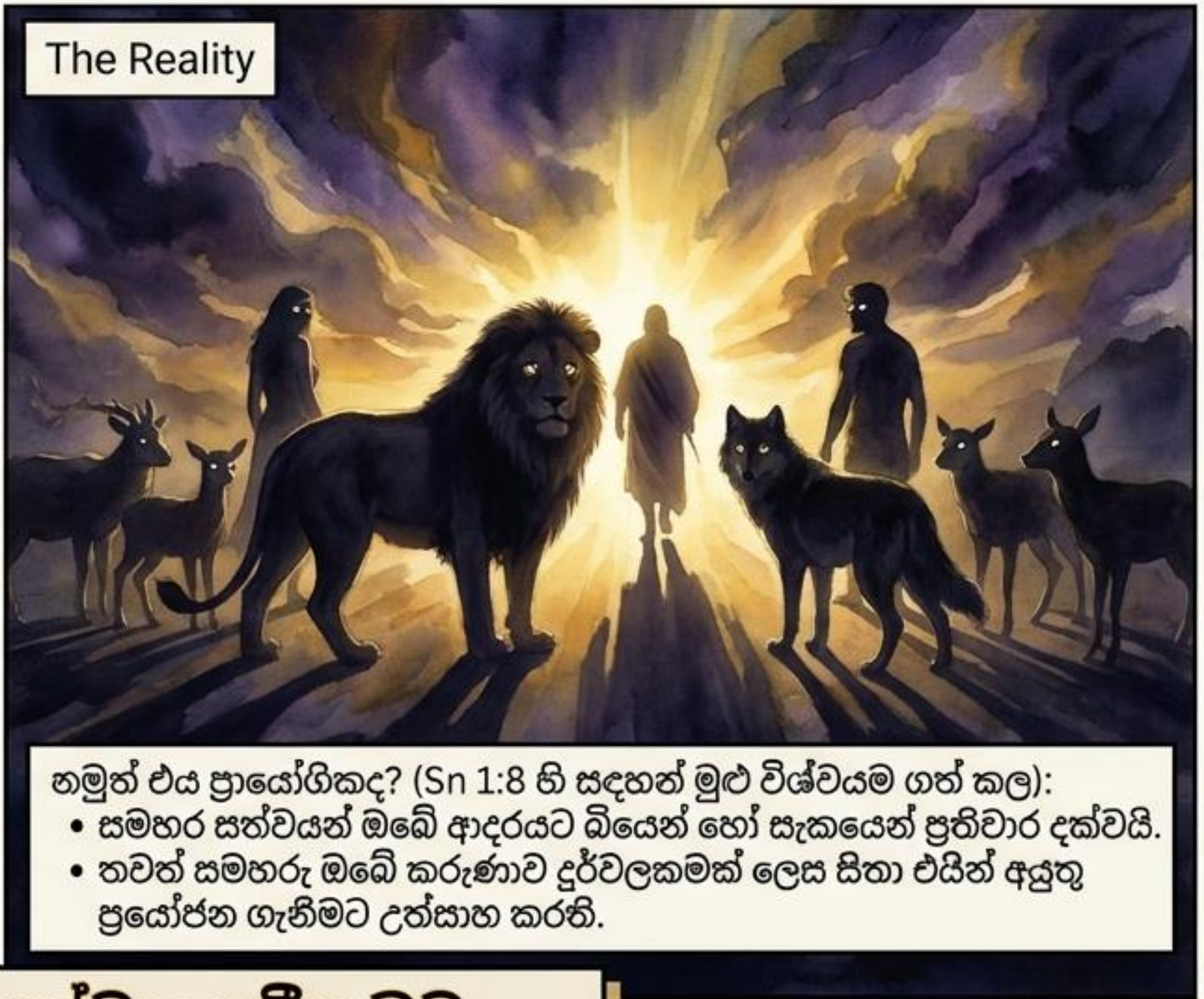


පොදු දුර්මතය: මෛත්‍රිය යනු ආදරයද?



The Misconception

බොහෝ දෙනෙක් මෛත්‍රිය යන්න ‘ආදරණීය කරුණාව’ (Lovingkindness) ලෙස අර්ථ දක්වයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ සියලු දෙනාටම සමීප බව, රැකවරණය සහ ආදරය ලබා දීමයි.

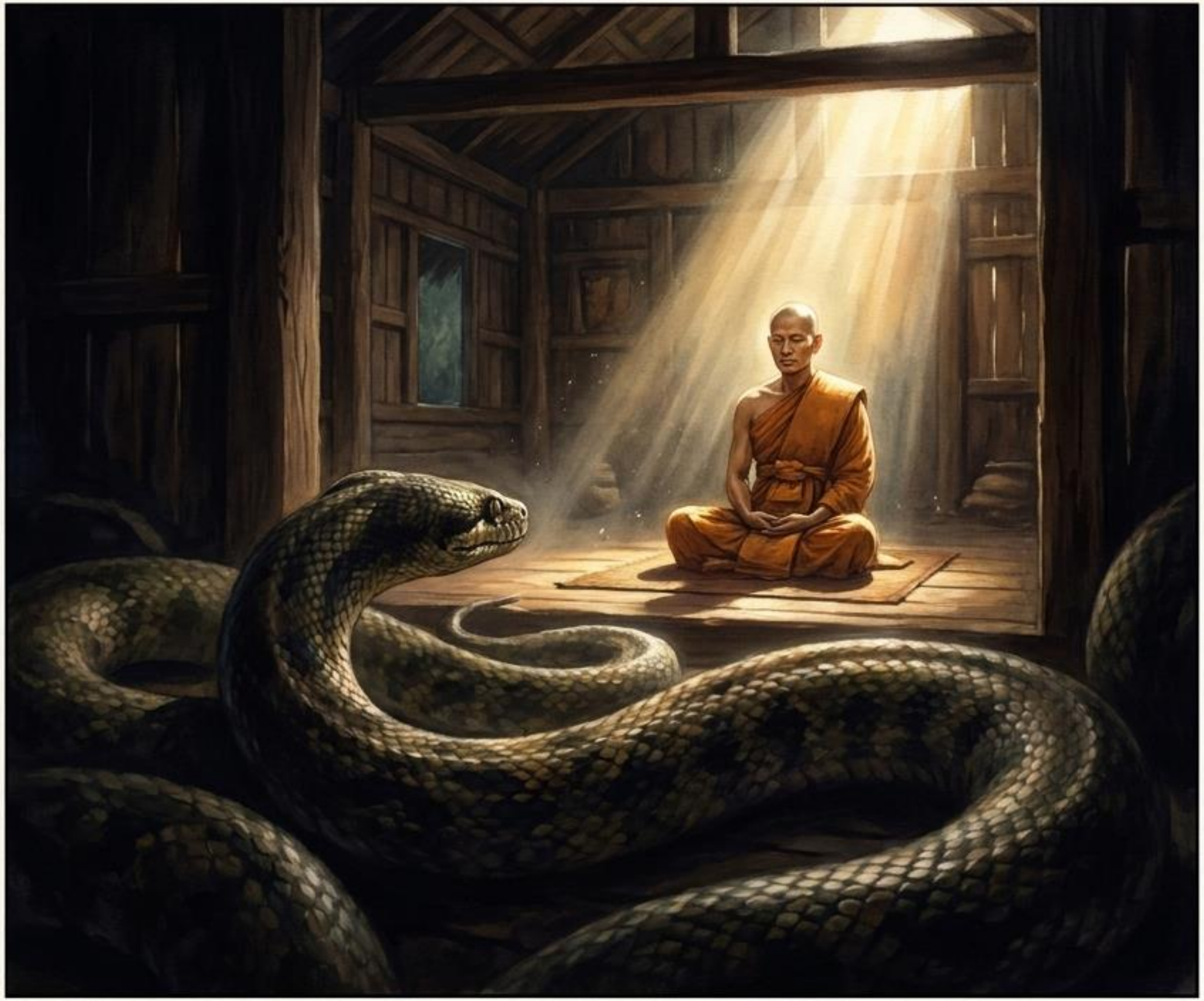


The Reality

නමුත් එය ප්‍රායෝගිකද? (Sn 1:8 හි සඳහන් මුළු විශ්වයම ගත් කල):

- සමහර සත්වයන් ඔබේ ආදරයට බියෙන් හෝ සැකයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- තවත් සමහරු ඔබේ කරුණාව දුර්වලකමක් ලෙස සිතා එයින් අයුතු ප්‍රයෝජන ගැනීමට උත්සාහ කරති.

බලහත්කාරයෙන් දක්වන සමීප බව කිසිවෙකුගේ සැබෑ සතුටට හේතු නොවේ.



පරිවර්තනීය අත්දැකීම: භික්ෂුව සහ සර්පයා

අජාන් ෆවන්ග් (Ajaan Fuang) හිමියන්ගේ කුටියට සර්පයෙකු ඇතුළු වූ අතර, දින තුනක් ඔවුන් එකට ජීවත් විය.

තුන්වන දින භික්ෂුව සිතින් සර්පයාට මෙසේ පැවසීය: “මා ඔබට අකමැති නැත. නමුත් අපගේ සිත් ක්‍රියා කරන්නේ විවිධ ආකාරවලටයි. අප අතර වරදවා වටහාගැනීමක් ඇතිවීම ඉතා පහසුය. ඔබට ජීවත් වීමට වනයේ වෙනත් සුදුසු ස්ථාන තිබේ.”

උන්වහන්සේ සර්පයාට මෛත්‍රිය පතුරුවන විට, සර්පයා කුටියෙන් පිටව ගියේය. සැබෑ මෛත්‍රිය යනු සර්පයා වැළඳ ගැනීම නොවේ.

සුසමාදර්ශීය වෙනස: ආදරයට වඩා යහපත පැතීම

මෛත්‍රිය යනු හුදෙක් ආදරණීය කරුණාවක් නො වේ. එය යහපත පැතීමේ ආකල්පයකි (Attitude of Goodwill).

අනෙකාට යහපත ප්‍රාර්ථනා කරන අතරම, සැබෑ සතුට යනු සැම කෙනෙකුම තමා විසින්ම සොයා ගත යුතු දෙයක් බව අවබෝධ කර ගැනීමයි.

සමහර අවස්ථාවලදී, එකිනෙකාගෙන් වෙන් වී තම තමන්ගේ ගමන් මාර්ගවල යාම යාම වඩාත් පහසු සහ ආරක්ෂිත වේ.

පේම සහ මෛත්‍රිය: සංසන්දනාත්මක විශ්ලේෂණය

පේම (Pema)	**මිත්ත** (Mitta / Metta)
අර්ථය: ආදරය / බැඳීම (Love/Affection)	අර්ථය: මිත්‍රශීලී බව / යහපත පැතීම (Friendliness/Goodwill)
අවශ්‍යතාව: සමීප බව සහ ප්‍රතිචාරය (Intimacy & Reciprocity)	අවශ්‍යතාව: අහිංසාව සහ දුරස්ථභාවය (Harmlessness & Space)
අවදානම: ආදරය කරන අයට හානි වූ විට එය වෛරය දක්වා වර්ධනය විය හැක.	අවදානම: අවදානමක් නැත. එය ස්වාධීනත්වයට ගරු කරන බැවින් සැම දෙනාටම එකසේ පතුරුවලිය හැක.

උත්තරීතර ප්‍රාර්ථනාව: ස්වාධීනත්වය (AN 10:165)

දිනපතා සජ්ඣායනා කරන ගාථාව:

“නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා,
සුවපත් වෙත්වා – තමන්ගේ
ආරක්ෂාව තමන්ටම සලසා
ගැනීමට හැකිවේවා.”
(May they look after
themselves with ease).

ඔබ සැම විටම සියලු සත්වයන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින බව මෙයින් අදහස් නොවේ.

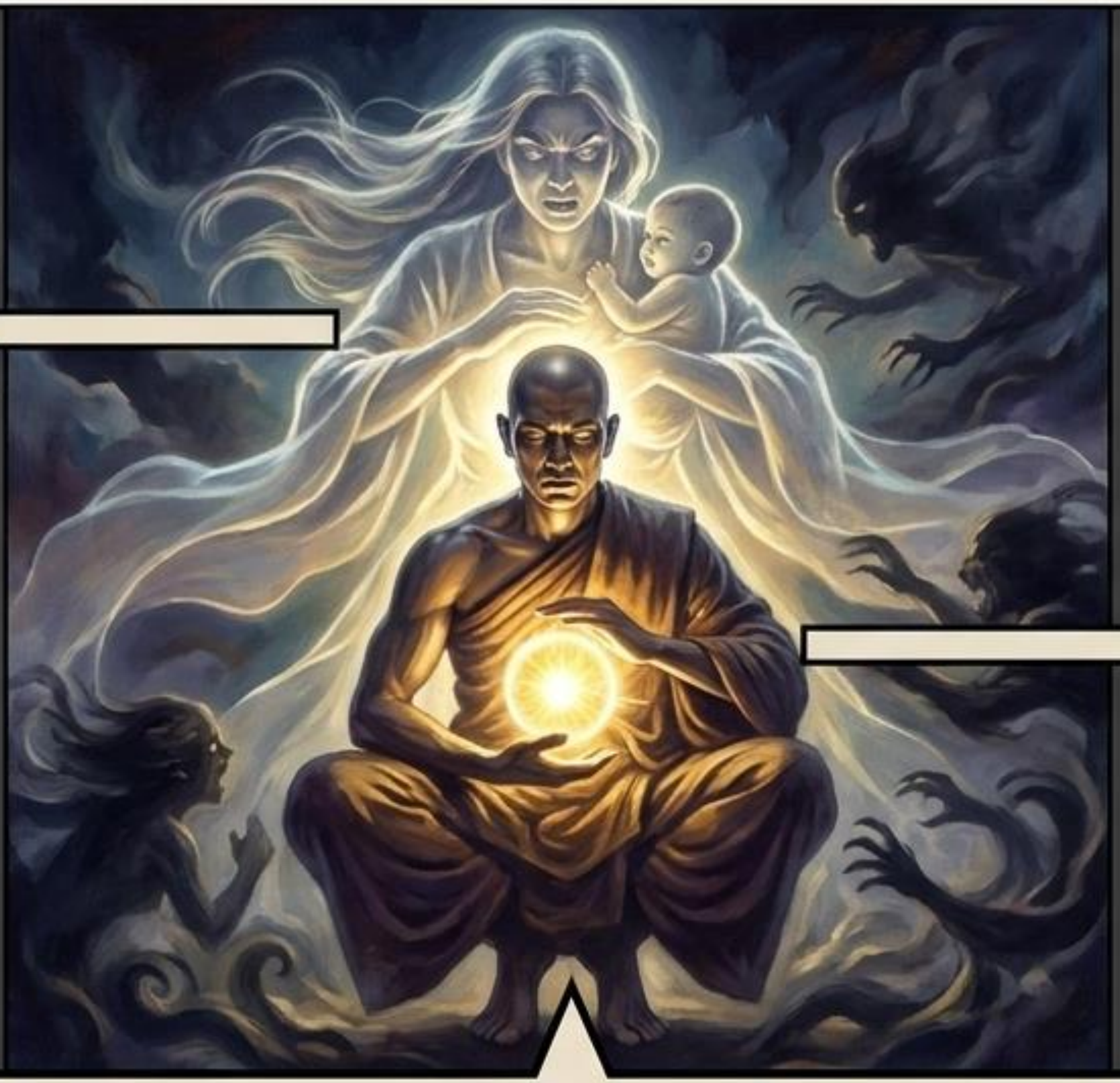
අනෙකුත් අය දුක් විඳින විට ඔබේ අනුකම්පාව පෙන්වා සතුටු වීම ආත්මාර්ථකාමීත්වයකි.

සැබෑ මෛත්‍රිය යනු අන් අයට ස්වාධීනත්වයේ සතුට (Happiness of independence) ප්‍රාර්ථනා කිරීමයි.

මව සහ දරුවා: වැරදි වැටහීම නිවැරදි කිරීම

කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ
එන ප්‍රසිද්ධ උපමාව:
“මවක් තම එකම දරුවා
තම දිවි පරදුවට තබා
රකින්නා සේ...”

වැරදි අර්ථකථනය:
සියලු සත්වවියන්ට
ඔබේම දරුවෙකුෘ මෙන්
ආදරය කිරීම.



සැබෑ අර්ථය:
බුදුන් වහන්සේ
දේශනා කළේ, මවක්
තම දරුවා රකින් සේ,
ඔබේ මෛත්‍රී සහගත
සිත (Goodwill)
බාහිර ලෝකයෙන්
ආරක්ෂො කර ගත
යුතු බවයි.

කිසිම වීටෙක ඔබේ යහපත් චේතනාවන් ව
වෛරයට හෝ හිංස!ට හැරවීමට ඉඩ නොදෙන්න.

භාවිතය I: ඔබට හානි වන විට (මනසේ සන්නාහය)

මූලාශ්‍රය: MN 21 (කකචුපම සූත්‍රය)

> “සොරුන් විසින් කියතකින් ඔබේ සිරුර කපා දැමුවද... අපගේ සිත් වෙනස් නොවන අතර අපි නරක වරත වචන නොකියමු.”

ඔබට හානියක් වන විට, ඔබේ මනස මහපොළොව හෝ ගංගා නදිය මෙන් විශාල කරන්න.

මෙහිදී **මෛත්‍රිය** ක්‍රියා කරන්නේ බාහිර පුද්ගලයාට වඩා ඔබවම අකුසලයෙන් ආරක්ෂා කරන සන්නාහයක් ලෙසයි.

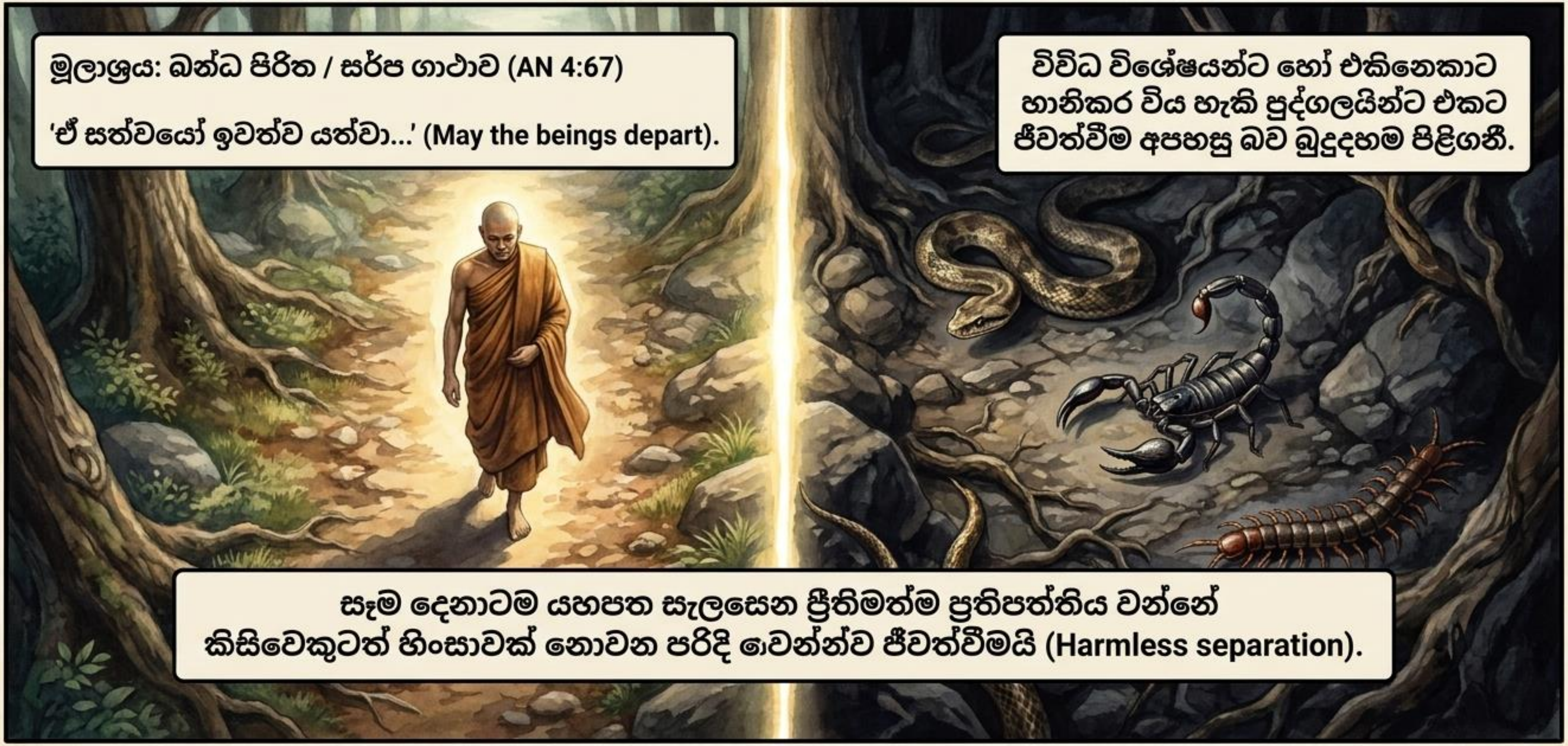
භාවිතය II: ඔබ අන් අයට හානි කළ විට

පසුතැවීමෙන් පමණක් අතීතයේ සිදුවූ හානිය ආපසු හැරවිය නොහැක. ක්‍රියාවෙන් එය වෙනස් කළ හැක.

1. සුදුසු නම් පමණක් සමාව ගැනීම.
2. එම හානිකර ක්‍රියාව නැවත නොකිරීමට දැඩි ලෙස අදිටන් කිරීම.
3. ඔබේ යහපත් චේතනාවන් යථාර්ථයක් බවට පත් කිරීම සඳහා මෛත්‍රිය පැතිරවීම.

මෙය ඔබේ මෛත්‍රිය හුදු අදහසක් පමණක් නොව, ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක වන සැබෑ ශක්තියක් බවට පත් කරයි.

භාවිතය III: මෛත්‍රියේ සීමාවන් සහ වෙන්වීම



මූලාශ්‍රය: ඛන්ධ පිරිත / සර්ප ගාථාව (AN 4:67)

'ඒ සත්වයෝ ඉවත්ව යත්වා...' (May the beings depart).

විවිධ විශේෂයන්ට හෝ එකිනෙකාට හානිකර විය හැකි පුද්ගලයින්ට එකට ජීවත්වීම අපහසු බව බුදුදහම පිළිගනී.

සෑම දෙනාටම යහපත සැලසෙන ප්‍රීතිමත්ම ප්‍රතිපත්තිය වන්නේ කිසිවෙකුටත් හිංසාවක් නොවන පරිදි වෙන්න්ව ජීවත්වීමයි (Harmless separation).

සංශ්ලේෂණය: අවංක මෛත්‍රියේ කුළුණු තුන

1. ස්වාධීනත්වයට ගරු කිරීම (Honors Self-Reliance): සැබෑ සතුට රඳා පවතින්නේ අන් අය මත යැපීමෙන් නොව, තම තමන්ගේම කුසල ක්‍රියාවන් මත බව පිළිගැනීම.

2. සිත දැඩිව ආරක්ෂා කිරීම (Fiercely Protected Mind): අන් අයගේ ක්‍රියා කෙසේ වෙතත්, තමා තුළ ඇති යහපත් චේතනාවන් මවක් දරුවෙකු රකින්නා සේ ආරක්ෂා කිරීම.

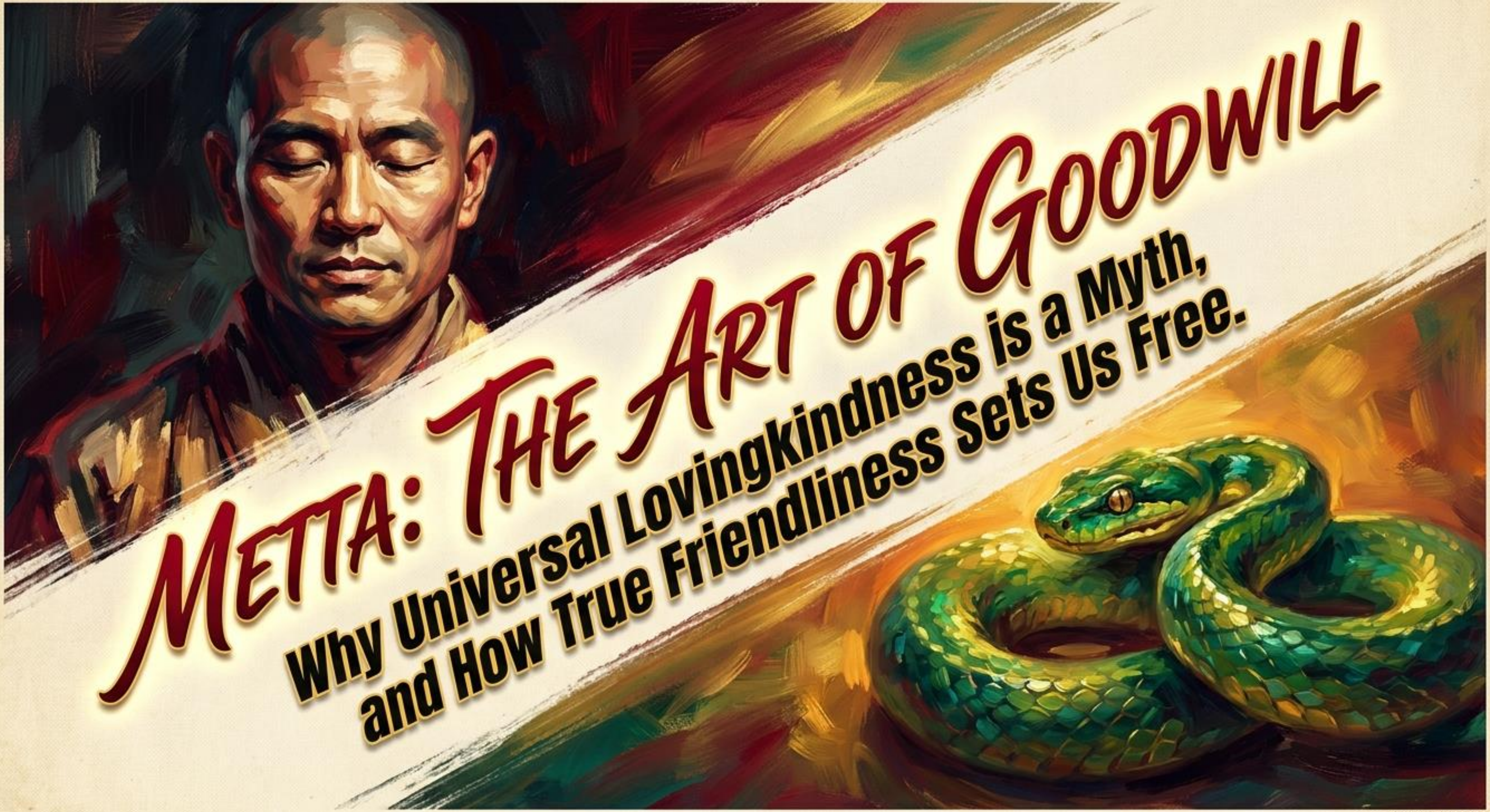
3. ප්‍රායෝගික අහිංසාව (Practical Harmlessness): බලහත්කාරයෙන් ආදරය දීමට නොයෑම සහ අවශ්‍ය විටෙක අහිංසක ලෙස දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම.

විශ්වීය යහපත පැතීම

සැබෑ විශ්වීය මෛත්‍රිය යනු සැම කෙනෙකුම බලහත්කාරයෙන් සමීප කර ගැනීම නොවේ.

එය කිසිදා කිසිවෙකුටත් හිංසාවක් නොකරන බවට තමාටම කරගන්නා වූ නොබිඳිය හැකි පොරොන්දුවයි.

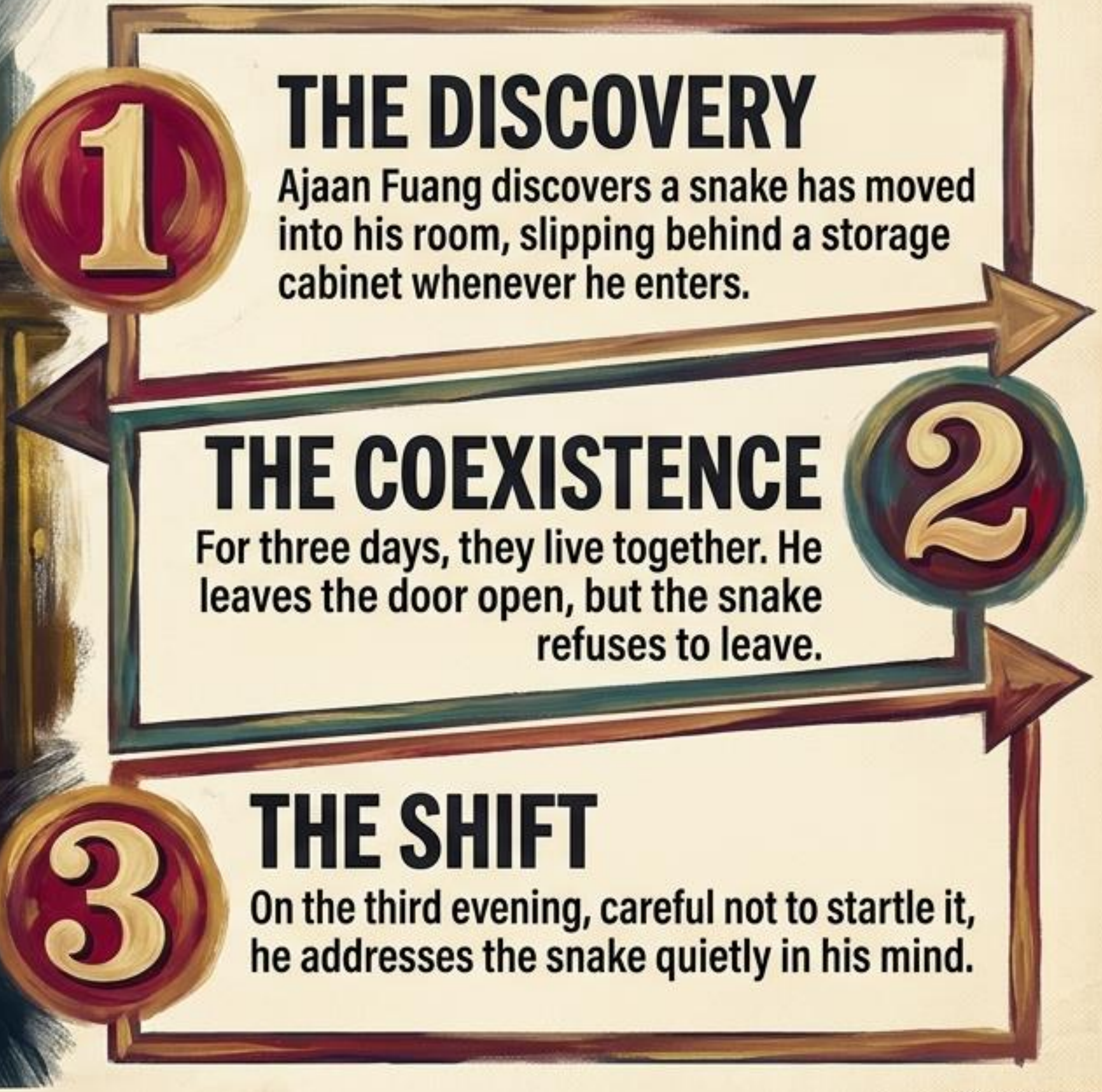
සියලු සත්වයන්ට ඔවුන්ගේම සැබෑ සතුට සහ ස්වාධීනත්වය සොයා ගැනීමට හැකිවේවා යන උත්තරීතර ප්‍රාර්ථනාවයි.



METTA: THE ART OF GOODWILL

Why Universal Lovingkindness is a Myth, and How True Friendliness Sets Us Free.

Three Days with a Viper



THE DISCOVERY

1

Ajaan Fuang discovers a snake has moved into his room, slipping behind a storage cabinet whenever he enters.

THE COEXISTENCE

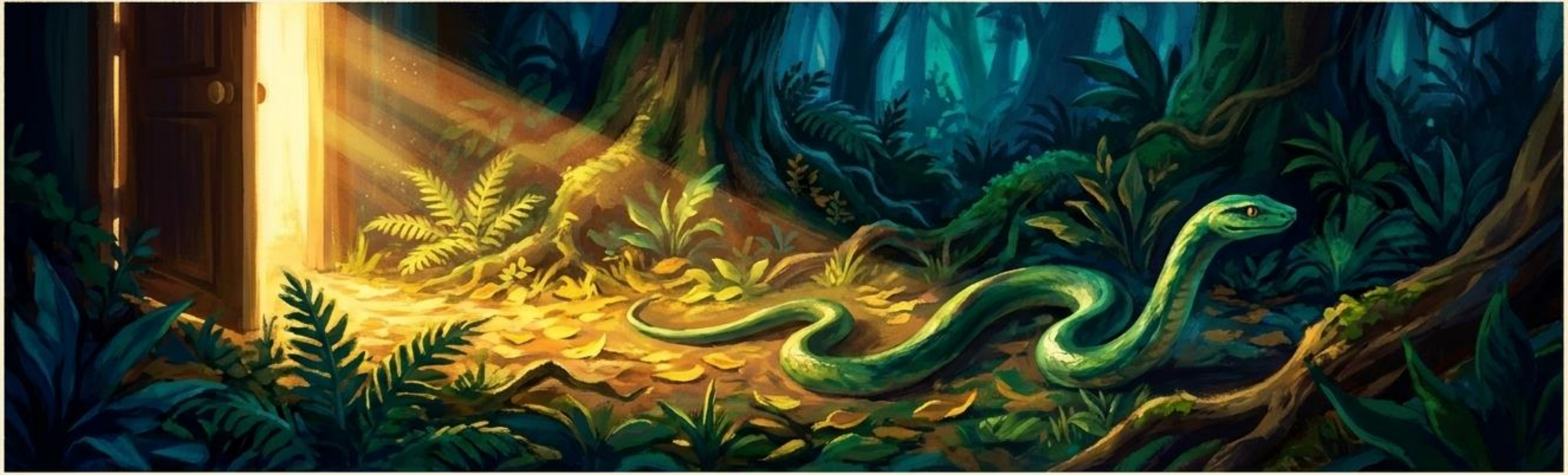
2

For three days, they live together. He leaves the door open, but the snake refuses to leave.

THE SHIFT

3

On the third evening, careful not to startle it, he addresses the snake quietly in his mind.



“Look, it’s not that I don’t like you. I don’t have any bad feelings for you. But our minds work in different ways. It’d be very easy for there to be a misunderstanding.”

THE RESOLUTION

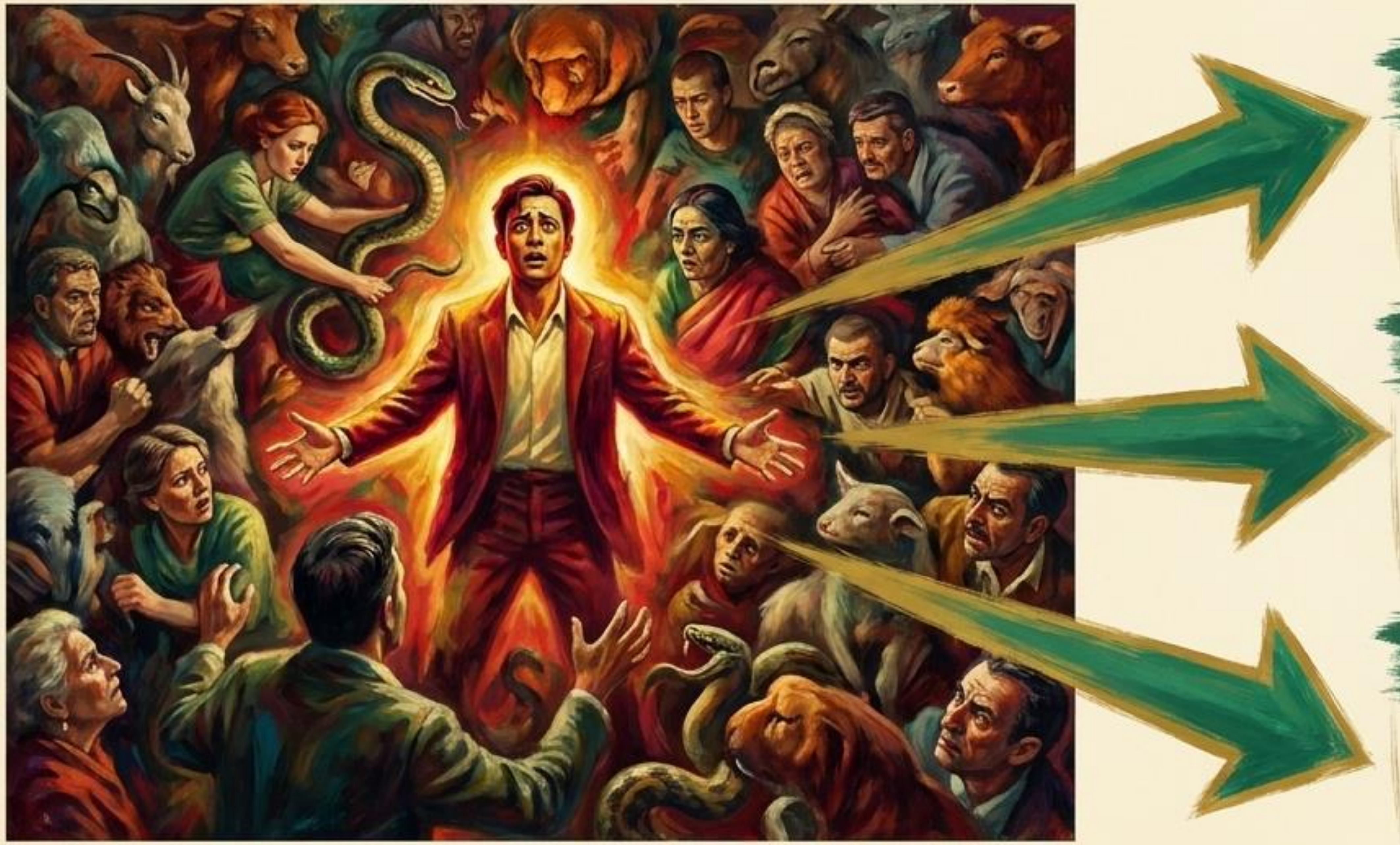
Ajaan Fuang spread thoughts of metta to the snake, suggesting there were better places in the woods to live without uneasiness. The snake left.

THE INSIGHT

Metta allowed for a harmless, peaceful separation.

The Trap of "Lovingkindness"

Metta is widely mistranslated as "lovingkindness"—a desire to cherish, nurture, and provide intimacy for everyone. The Buddha says: "With metta for the entire cosmos, cultivate a limitless heart." (Sn 1:8). But intimacy is not always the answer.



THE SUSPICIOUS

Many beings (like the snake) react to forced intimacy with fear and suspicion.

THE OPPORTUNISTIC

Others take unfair advantage of your love, reading it as weakness or an endorsement of their bad behavior.

THE INDEPENDENT

Rather than wanting your love, many would simply rather be left alone.

Love vs. Friendliness

PEMA (Love / Cherishing)	**MITTA / METTA** (Friend / Goodwill)
CORE WISH: *"I will be there for you."*	**CORE WISH:** *"May you find true happiness."*
THE GOAL: Dependency, intimacy, and nurture.	**THE GOAL:** Self-reliance and independence.
THE RISK: The Buddha warned that Pema easily mutates into hatred when your loved ones are ill-treated by others.	**THE RISK:** Remains stable, expansive, and universally applicable without hypocrisy.

The Ultimate Wish is Independence

> *"May these beings—free from animosity, free from oppression, and free from trouble—look after themselves with ease."* **(AN 10:165)**

THE SAVIOR COMPLEX

Wishing for a world of suffering just so you can express your compassion is an extremely selfish desire.

THE REALITY

You cannot be there for all beings all the time. True goodwill is wishing that all beings have the wisdom, capability, and independence to rely on themselves.

The Mechanics of Happiness

THE ROLE OF GOODWILL

Expressing goodwill means hoping others will wise up about how to find happiness and be there for themselves.

THE RULE OF HARMLESSNESS

True happiness is inherently harmless. If your happiness depends on harming others, those who are harmed will inevitably destroy it.

THE REQUIREMENT OF ACTION

Happiness doesn’t magically manifest from good wishes. For people to find true happiness, they must understand the causes of happiness and act on them.

Protecting the Intention, Not the World

THE MISTRANSLATION

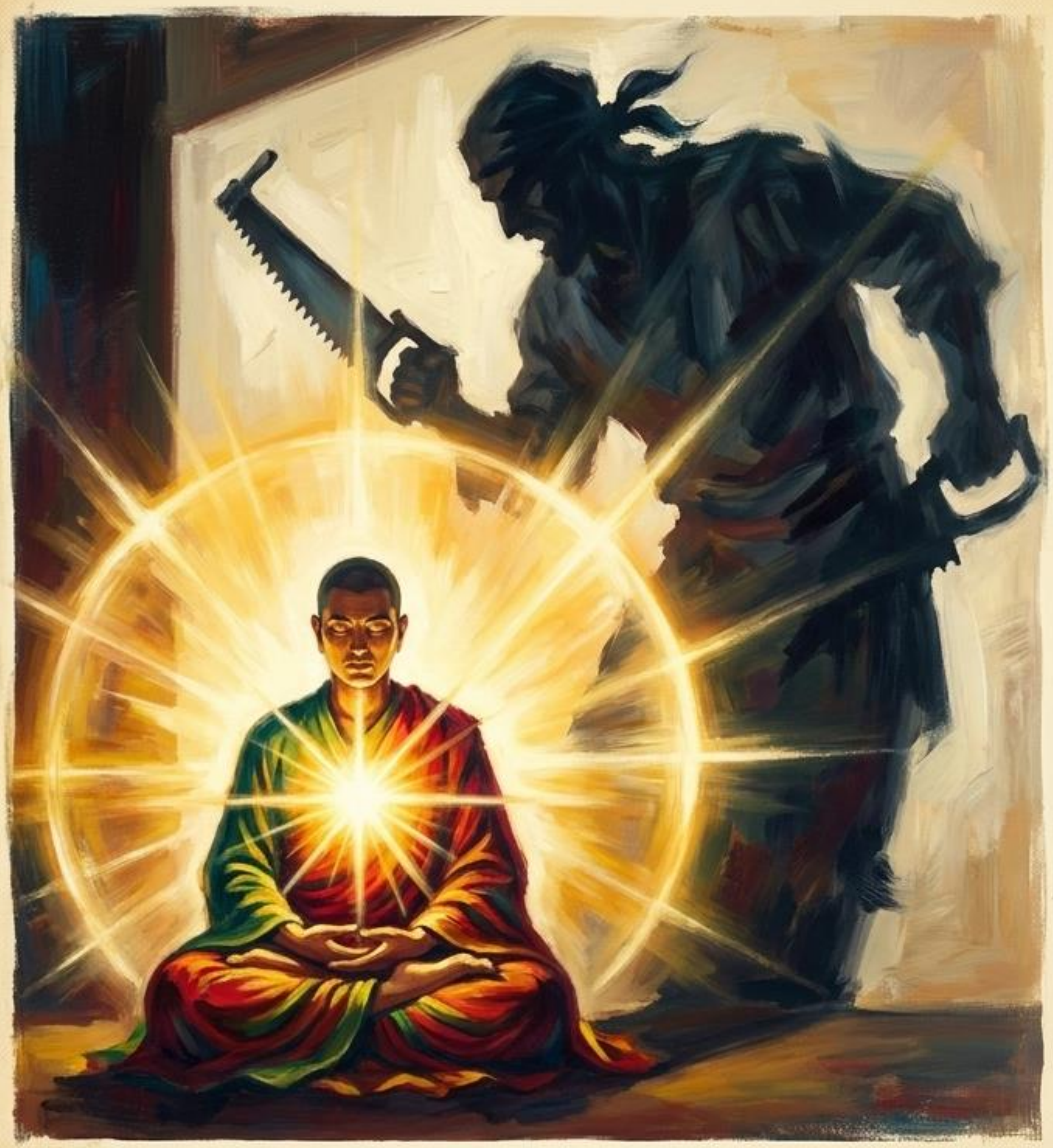
We are often taught the Buddha said to cherish all living beings exactly as a mother cherishes her only child.

THE ACTUAL TEXT

"As a mother would risk her life to protect her child... even so should one cultivate and protect a limitless heart." (Sn 1:8)

THE REVELATION

The Buddha is not asking you to throw your life away to prevent every cruelty in the world. He is telling you to protect your goodwill as fiercely as a mother protects her child, ensuring your virtuous intentions never lapse into hatred.



Application I: When You Are Harmed

THE SCENARIO

Facing extreme harm. “Even if bandits were to carve you up savagely into pieces with a two-handled saw...” (MN 21)

THE PRACTICE

The Buddha instructs us to keep pervading those people with goodwill, making the mind “abundant, expansive, immeasurable” like the River Ganges or the earth.

THE RESULT

By making your mind larger than the harm, the pain doesn’t overwhelm you. You protect yourself from reacting unskillfully or seeking revenge.

Application II: When You Harm Others

STEP 1: ACCEPT REALITY

Understand that remorse alone will not undo the harm. Do not slip into denial just to defend your self-image.

STEP 2: APOLOGIZE & RESOLVE

If appropriate, make amends. Firmly resolve not to repeat the harmful action.

STEP 3: RADIATE GOODWILL

Spread thoughts of goodwill in all directions. This grounds your goodwill in honesty, reminding you of your inherent goodness so you can stick to your resolve.

Application III: The Boundary Chant

THE CONTEXT

After a monk was killed by a snake, the Buddha provided a chant for all creatures, ending with a stark command: “May the beings depart.” (AN 4:67)

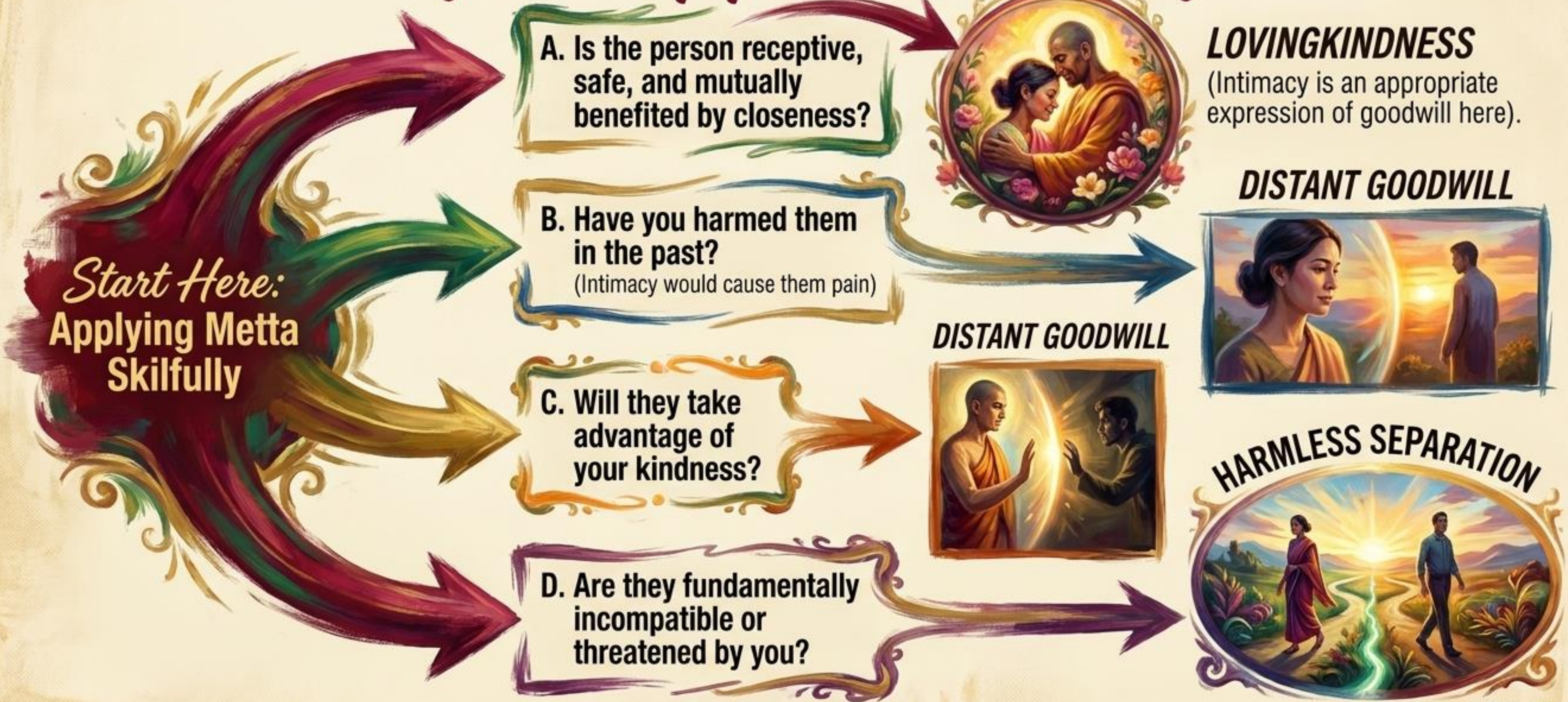
THE INSIGHT

Living together is often dangerous, especially for different species or deeply incompatible people.

THE BOUNDARY

A distant sense of goodwill—promising never to harm someone, but recognizing that the happiest policy for all concerned is to live harmlessly apart—is often the safest, most realistic choice.

The Skilful Application of Metta



Start Here: **Applying Metta Skilfully**

A. Is the person receptive, safe, and mutually benefited by closeness?

LOVINGKINDNESS
(Intimacy is an appropriate expression of goodwill here).

B. Have you harmed them in the past?
(Intimacy would cause them pain)

DISTANT GOODWILL

C. Will they take advantage of your kindness?

DISTANT GOODWILL

D. Are they fundamentally incompatible or threatened by you?

HARMLESS SEPARATION

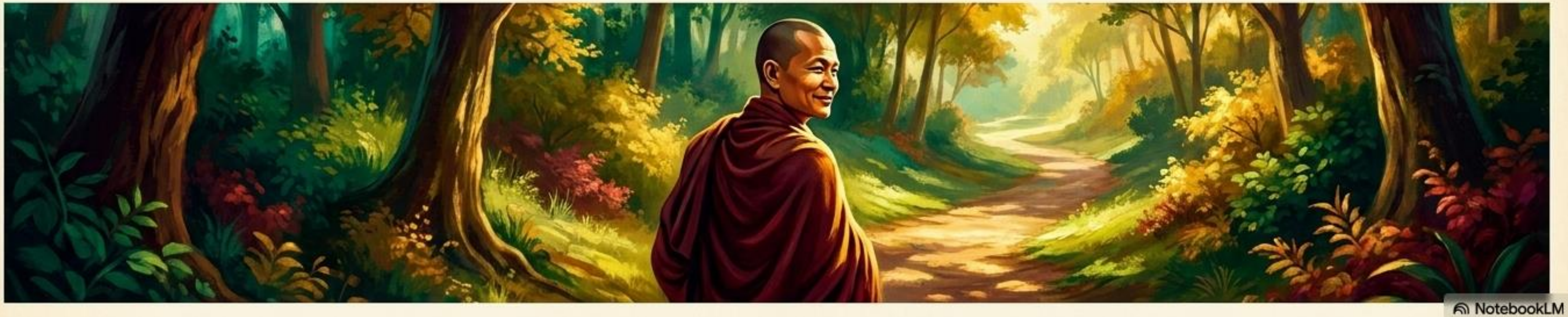
The Gift of Self-Reliance

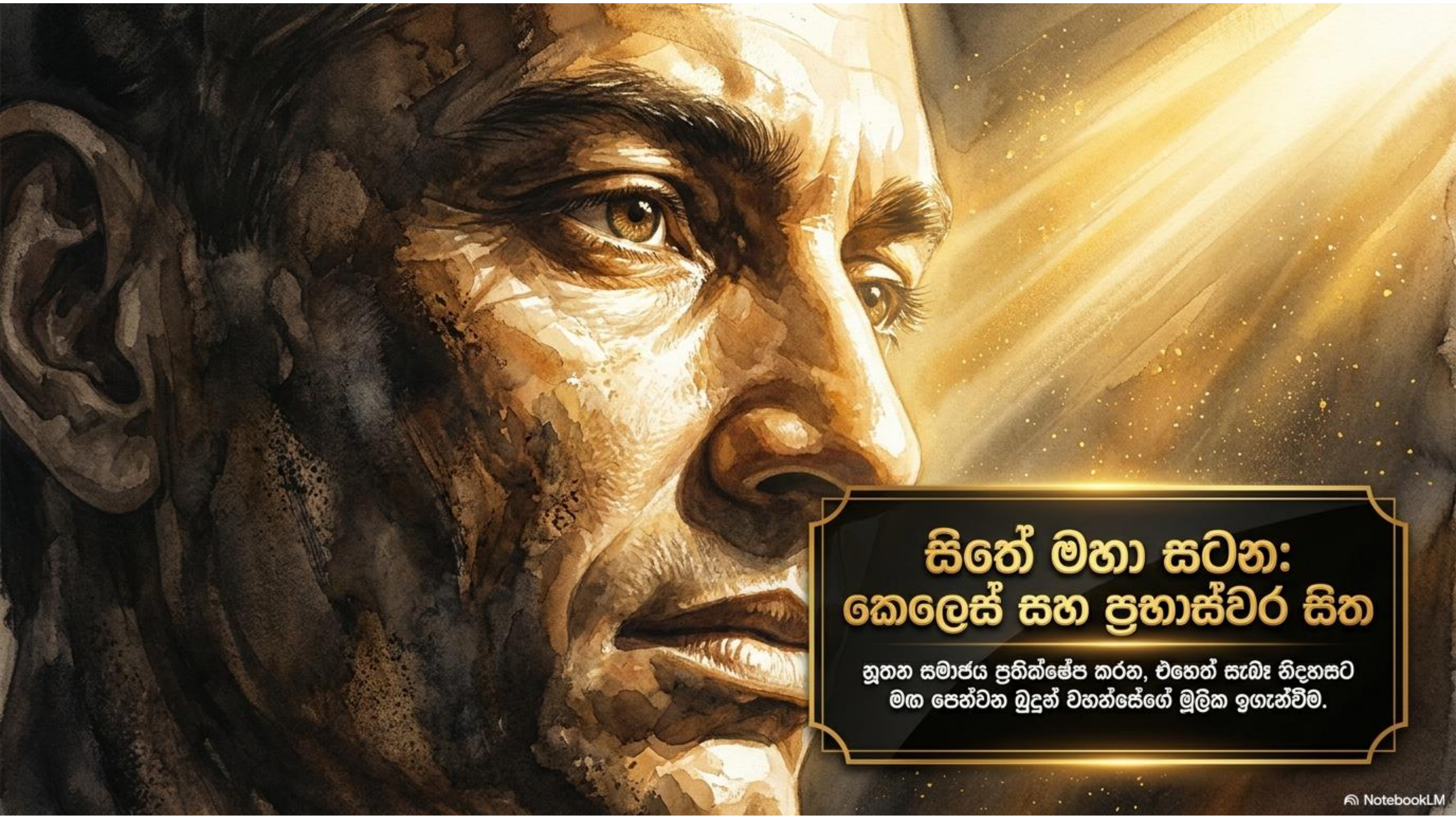
THE FINAL INSIGHT

If you truly feel metta, you cannot let your own desire for warm, intimate feelings blind you to what actually promotes true happiness.

THE TAKEAWAY

Goodwill is deeply honest. It is a promise to never harm, combined with the profound respect that true happiness is found on one's own path.





සිතේ මහා සටන: කෙලෙස් සහ ප්‍රභාස්වර සිත

නූතන සමාජය ප්‍රතික්ෂේප කරන, එහෙත් සැබෑ නිදහසට
මඟ පෙන්වන බුදුන් වහන්සේගේ මූලික ඉගැන්වීම.

බටහිර සහ සම්ප්‍රදායික දෘෂ්ටීන් අතර ගැටුම

නූතන බටහිර බුදුදහම	සම්ප්‍රදායික බුදුදහම
"කෙලෙස්" යන සංකල්පය ප්‍රතික්ෂේප කරයි.	කෙලෙස් හඳුනාගැනීම සහ සිත පවිත්‍ර කිරීම විමුක්ති මාර්ගයේ කේන්ද්‍රයයි.
සිත සහජයෙන්ම පිරිසිදු යැයි විශ්වාස කරයි.	සිත ආලෝකමත් වුවද, එය කෙලෙස්වලින් දූෂණය වී ඇති බව පිළිගනී.
අදුරු සිතුවිලි හුදෙක් බාහිරින් පැමිණී "විකෘතිවීම්" හෙවත් "විෂ" ලෙස දකියි.	භාවනාව යනු කෙලෙස්වල මුළාවෙන් සිත ගලවා ගැනීමේ උපායශීලී සටනකි.

සිත කිලිටි කරන මූලික බලවේග

ලෝභ

අසීමිත ආශාව සහ ඇලීම.

ද්වේෂ

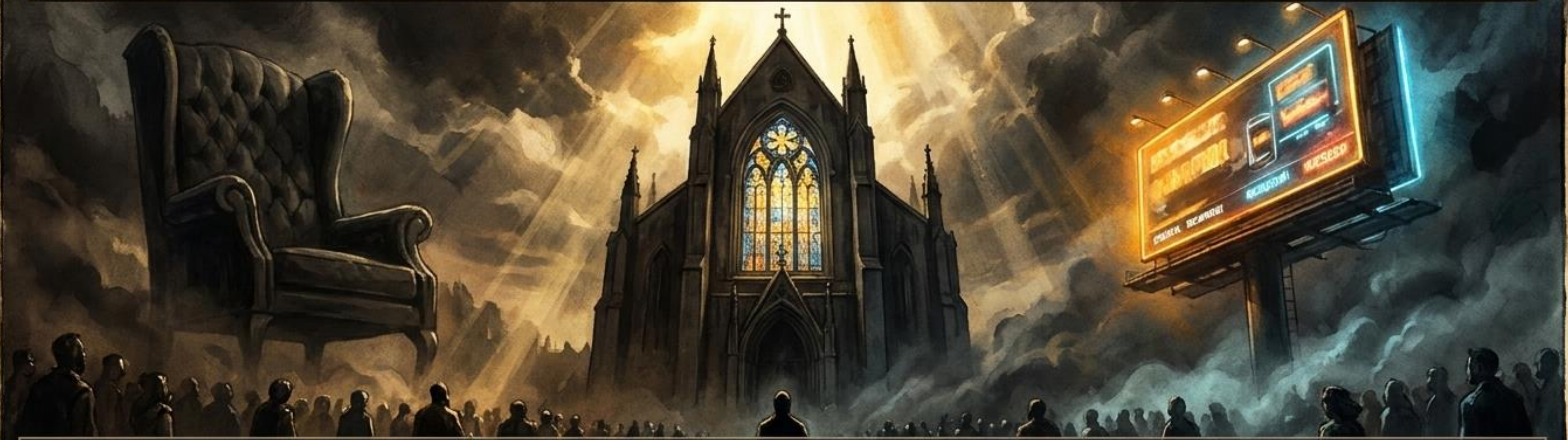
ගැටීම, වෛරය සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

මෝහ

සැබෑ තත්ත්වය හොදැකීම හෙවත් අවිද්‍යාව. මෙම අඳුර තුළින් සැකය, බිය සහ උදාසීනත්වය වැනි අතුරු කෙලෙස් ජනනය වේ.

නූතන සමාජය 'කෙලෙස්' ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ ඇයි?

බටහිර සමාජය මෙම සංකල්පයට බිය වීමට ප්‍රධාන හේතු 3ක් ඇත:



මනෝවිද්‍යාව

තමා විවේචනය කිරීම මානසික සෞඛ්‍යයට හානිකර යැයි සිතීම.

සංස්කෘතිය

බටහිර ආගම්වල එන 'උත්පත්ති පාපය' සංකල්පයට දක්වන විරෝධය.

වෙළඳ ප්‍රචාරණය

ලෝභය සහ ද්වේෂය පිනවීම හරහා සමාජය පාරිභෝගිකයන් බවට පත් කිරීමේ බිලියන ගණනක ව්‍යාපාරය. මෙය කෙලෙස් සාධාරණීකරණය කරයි.

“ප්‍රභාස්වර සිත” පිළිබඳ වැරදි වැටහීම

“ප්‍රභාස්වරමිදං භික්ඛවේ චිත්තං, තඤ්ච ඛො ආගන්තුකෙහි උපකිලෙසෙහි උපකිලිට්ඨං”
(මහණෙනි, මේ සිත ප්‍රභාස්වරය. එහෙත් එය බාහිරින් පැමිණෙන කෙලෙස් වලින් කිලිටි වී ඇත).

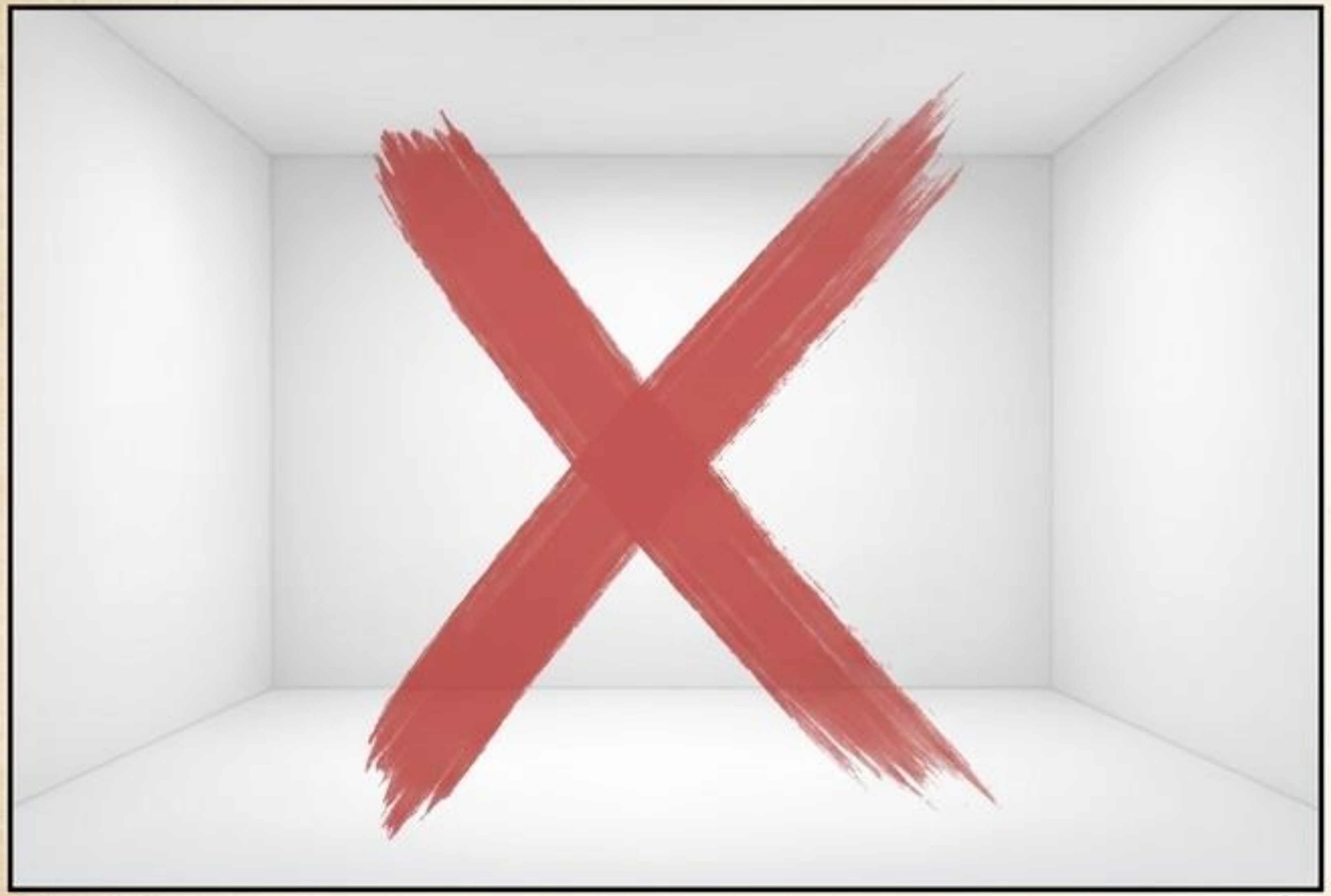
නූතන අර්ථකථනය:

සිත සහජයෙන්ම පිරිසිදුය. කෙලෙස් යනු මන:කල්පිත අමුත්තන් පමණි.

බුදුන් වහන්සේගේ සැබෑ අදහස:

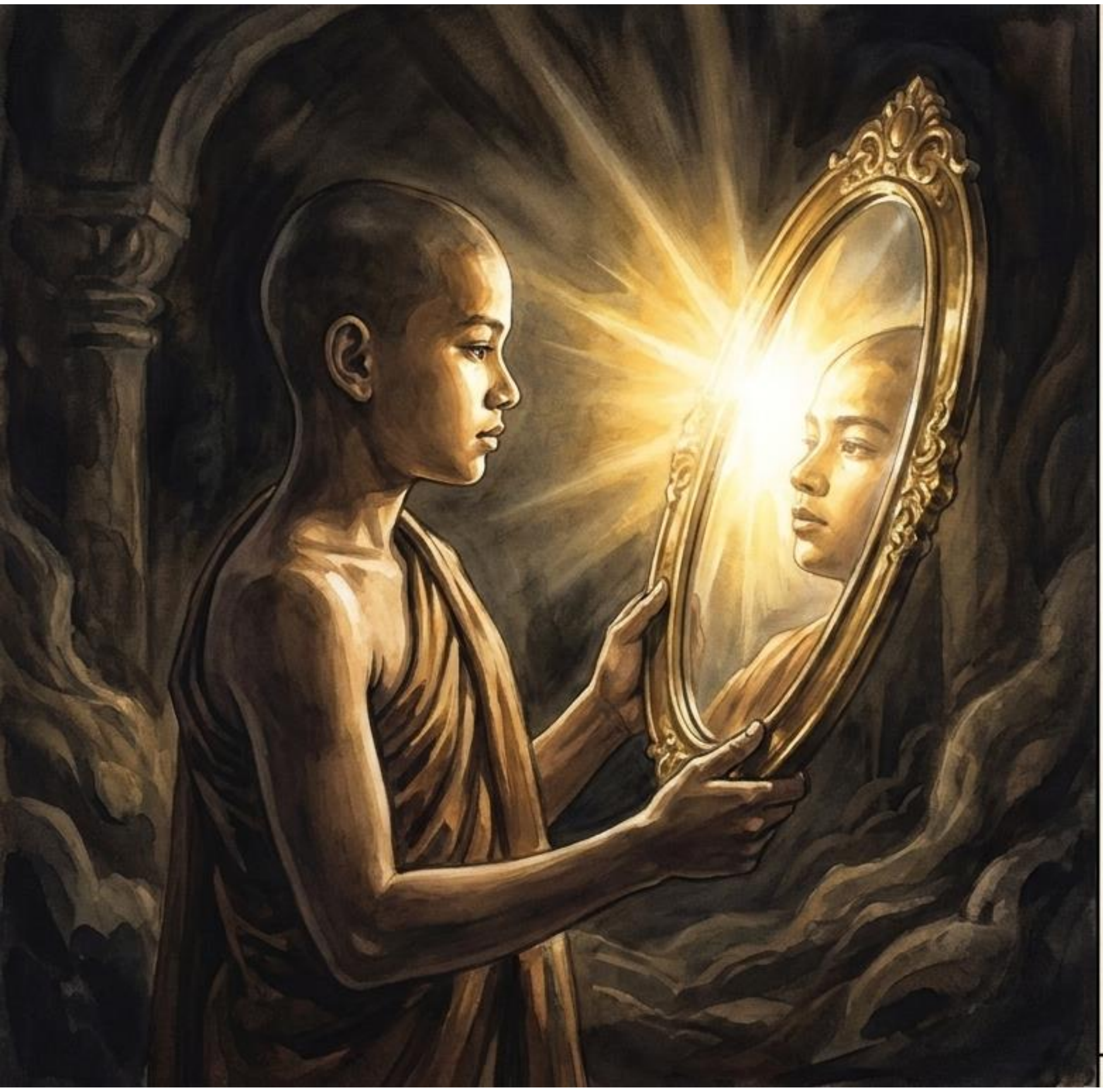
සිත ප්‍රභාස්වර වන අතරම කෙලෙස්වලින් දූෂණය වී ඇත. කෙලෙස් යනු සැබෑවක් වන අතර, ඒවා පාලනය නොකළහොත් සැබෑ පීඩාවක් ගෙන දෙයි.

ප්‍රභාස්වරයේ සැබෑ අරුත: ක්‍රියාවන්හි දෝෂ දැකීමේ හැකියාව



ආලෝකය යනු සිතේ ඇති “උත්පත්ති පාරිශුද්ධත්වය” නොවේ.

- එය, තම ක්‍රියාවන්හි ඇති දෝෂ දැකීමටත්, එයින් සිදුවන පීඩාව හඳුනාගැනීමටත් සිතට ඇති අද්විතීය හැකියාවයි.
- අඳුරේ තිබුණා නම්, අපට අපගේ වැරදි දැකිය නොහැක. ආලෝකය නිසාවෙන් අපට කෙලෙස් හඳුනාගත හැක.



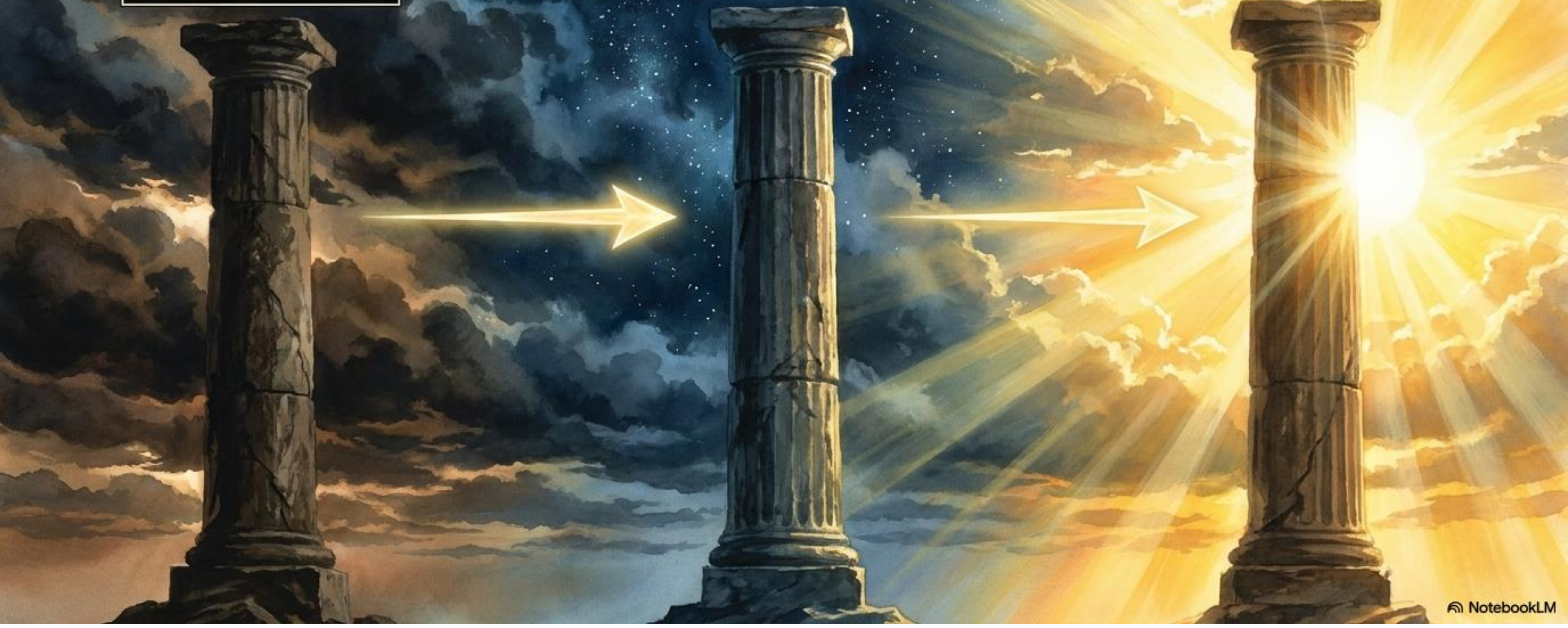
ක්‍රියාවේ කැඩපත: රාහුල හිමියන්ට දුන් ඔවදන

අවුරුදු හතක් වූ රාහුල හිමියන්ට බුදුන් වහන්සේ දුන් මූලික උපදේශය:

‘කැඩපතකින් මුහුණ බලන්නාක් මෙන්, ඔබේ කායික, වාචික සහ මානසික ක්‍රියාැවෙන් දෙස නිරන්තරයෙන් ආපසු හැරී බලන්න.’

මෙය සිතේ සහජ ස්වභාවය සෙවීමක් නොව, ක්‍රියාවන්න් පවිත්‍ර කිරීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයකි.

ක්‍රියාවන් පවිත්‍ර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය



පෙර

මෙම ක්‍රියාවෙන් මට හෝ අනුන්ට පීඩාවක් සිදුවේද?

ඔව් නම් - එය නොකරන්න.

අතරතුර

ක්‍රියාව කරන අතරතුර පීඩාවක් දැනේද?

ඔව් නම් - වහාම නතර කරන්න.

පසුව

ක්‍රියාවෙන් පසු පීඩාවක් සිදුවූයේද?

ඔව් නම් - වරද පිළිගන්න, අත්දැකීම් ඇති අයෙකු සමග සාකච්ඡා කරගන්න, නැවත නොකිරීමට අදිටන් කරගන්න.

කෙලෙස් පිළිබඳ මූලික පාඩම් 3ක්

ක්‍රියාවේ ලක්ෂණයක්

කෙලෙස් යනු සිතේ උත්පත්ති ස්වභාවයක් නොව, අපගේ චේතනාවන්හි සහ ක්‍රියාවන්හි ගුණාංගයකි.

පීඩාව යනු මිම්මයි

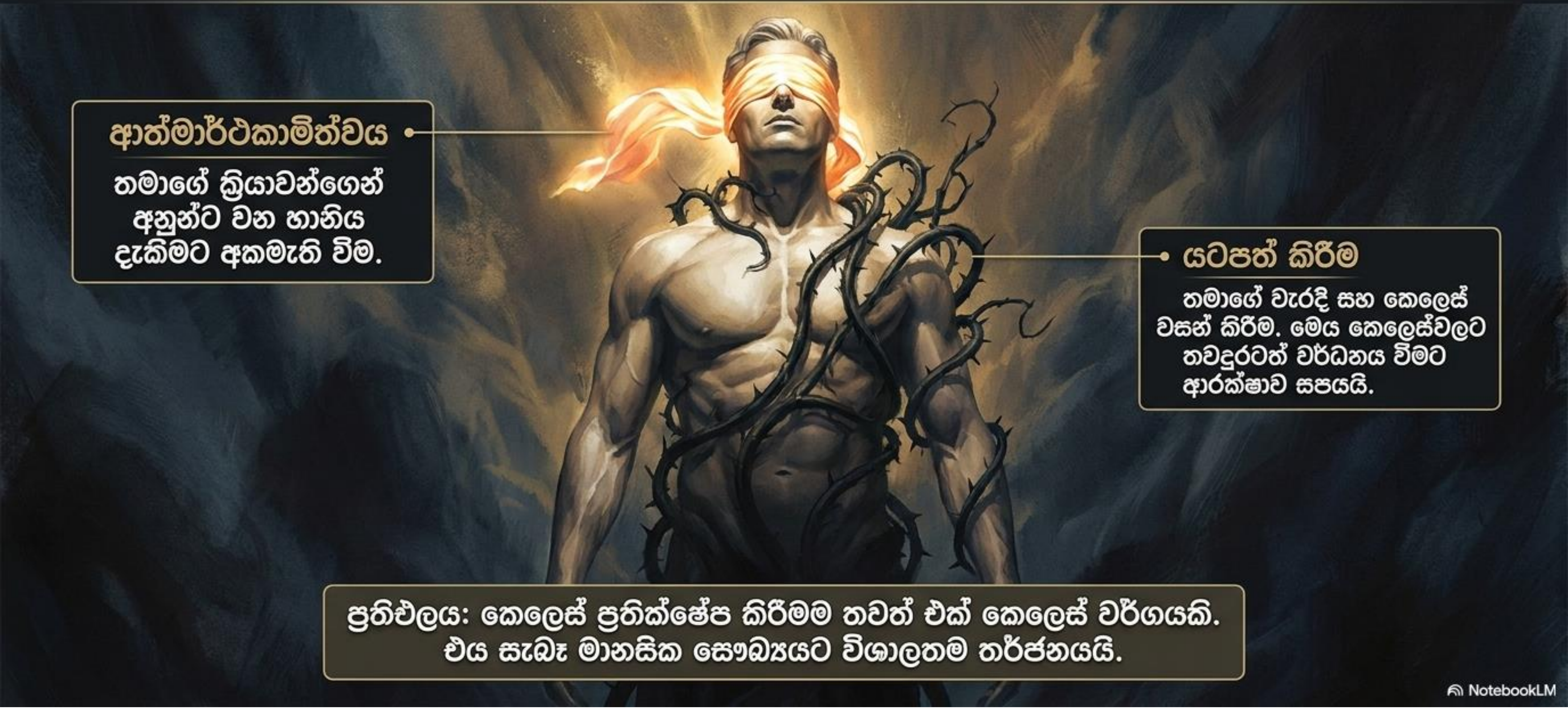
යම් ක්‍රියාවක් කෙලෙස් සහිත වන්නේ එයින් 'පීඩාවක්' හටගන්නා තරමටය. මෙය චතුරාර්ය සත්‍යයේ පළමු සහ දෙවන සත්‍යයන්ට සෘජුවම සම්බන්ධ වේ.

ආලෝකයේ කාර්යභාරය

සිතේ ඇති ප්‍රභාස්වර බව යනු මෙම පීඩාව හඳුනාගෙන එය නතර කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

කෙලෙස් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ අනතුර

"මාගේ සිත පිරිසිදුයි, මට කෙලෙස් නැත" යැයි සිතීමම මහා මුළාවකි.



ආත්මාර්ථකාමිත්වය

තමාගේ ක්‍රියාවන්ගෙන් අනුන්ට වන හානිය දැකිමට අකමැති විම.

යටපත් කිරීම

තමාගේ වැරදි සහ කෙලෙස් වසන් කිරීම. මෙය කෙලෙස්වලට තවදුරටත් වර්ධනය වීමට ආරක්ෂාව සපයයි.

ප්‍රතිඵලය: කෙලෙස් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමම තවත් එක් කෙලෙස් වර්ගයකි. එය සැබෑ මානසික සෞඛ්‍යයට විශාලතම තර්ජනයයි.

CONSUME
BUY NOW
BUY NOW
OBEY
OBEY

සැබෑ බලගැන්වීම සහ බාහිර පාලනයෙන් නිදහස් වීම

බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම ඔබව පාලනය කිරීමට නොව, ඔබට බලය ලබා දීමටයි.

1. වෙළඳපොළෙන් නිදහස් වීම:

ඔබ තුළ ඇති ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ හඳුනාගත් විට, කිසිදු වෙළඳ ප්‍රචාරණයකට හෝ බාහිර බලවේගයකට ඔබව පාලනය කළ නොහැක.

2. සැබෑ ආත්ම විශ්වාසය:

නිරෝගී ආත්ම විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන්නේ තමාගේ වැරදි දැකීමටත්, එයින් පාඩම් ඉගෙන නිවැරදි කරගැනීමටත් ඇති හැකියාව තුළිනි.

සැබෑ නිදහස සහ පාරිශුද්ධිය

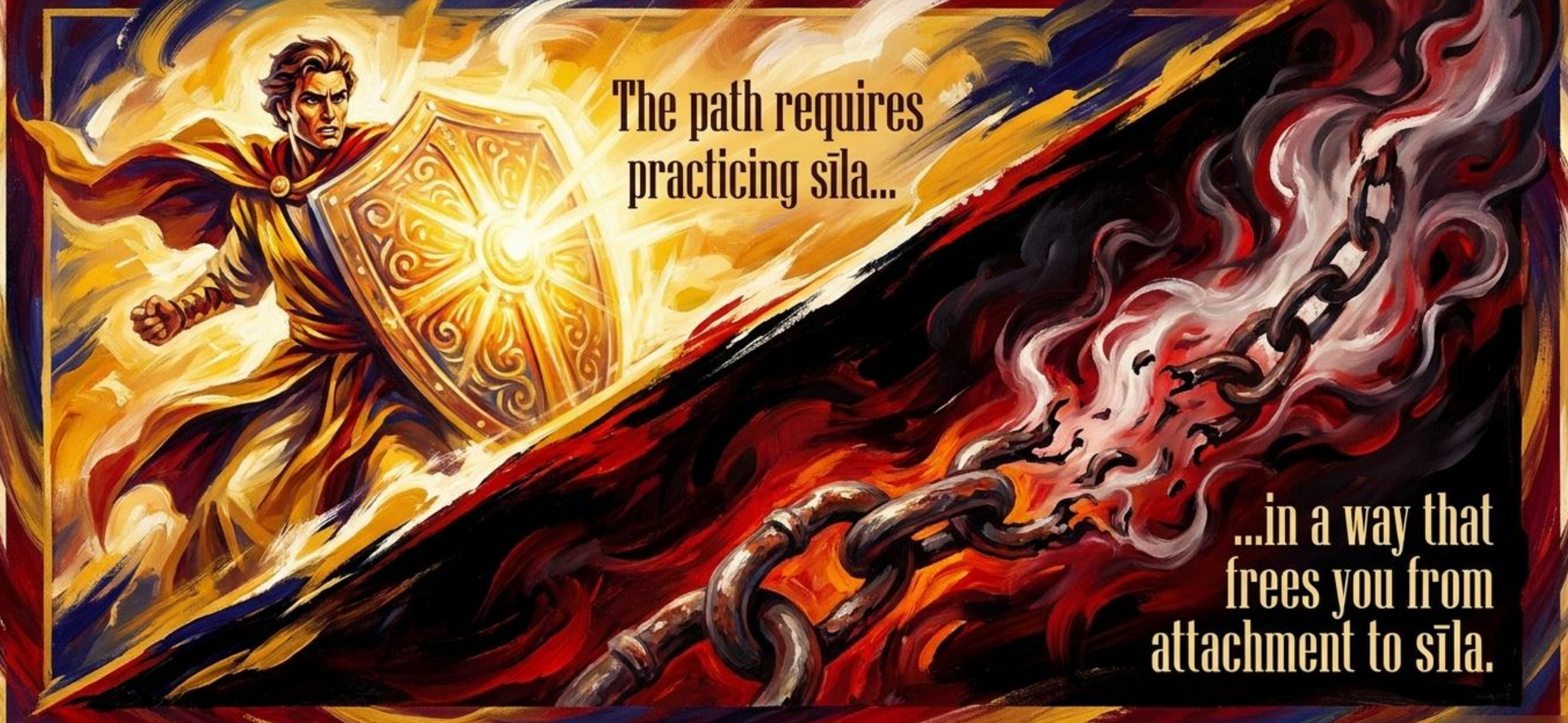
1. කෙලෙස් යනු සැබෑවකි, නමුත් ඒවා අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.
2. සිතේ ඇති ආලෝකය භාවිත කර, කෙලෙස් ප්‍රතික්ෂේප කරන මනස නිරීක්ෂණය කරන්න.
3. ක්‍රමානුකුලව ක්‍රියාවන් පවිත්‍ර කිරීමෙන්, සියලු පීඩාවන්ගෙන් මිදුණු සැබෑ නිදහසත්, අව්‍යාජ පාරිශුද්ධියත් අත්පත් කරගත හැක. අවසන් අරමුණ එයයි.

Crossing the Sandstone Wilderness

Virtue Without Attachment

A journey through the first three trainings:
Right Speech. Right Action. Right Livelihood.
Featuring the ultimate abandonment of sīla and vata.

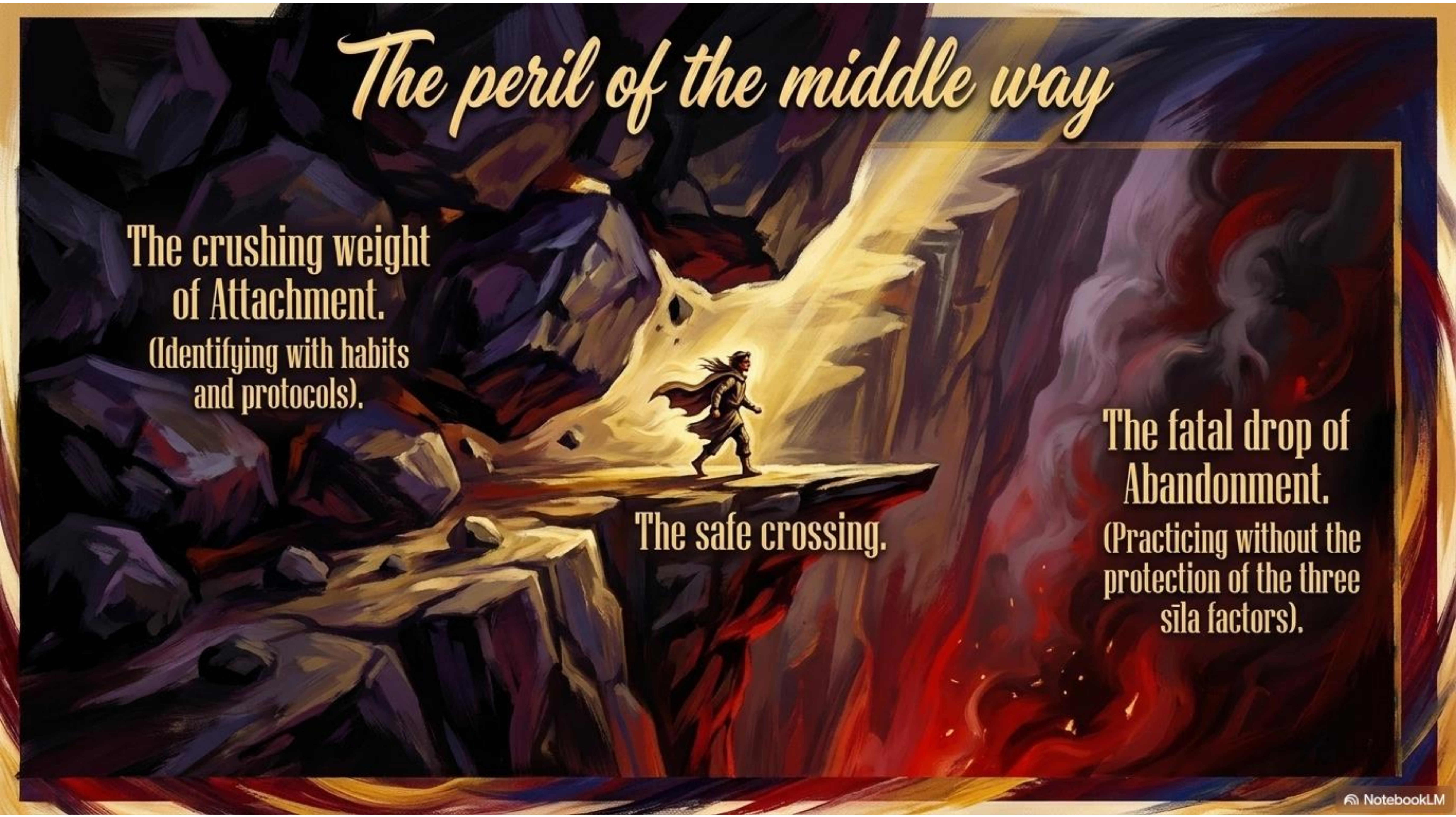
The mind must master virtue while completely letting it go



The path requires practicing sīla...

...in a way that frees you from attachment to sīla.

The peril of the middle way



The crushing weight of Attachment.

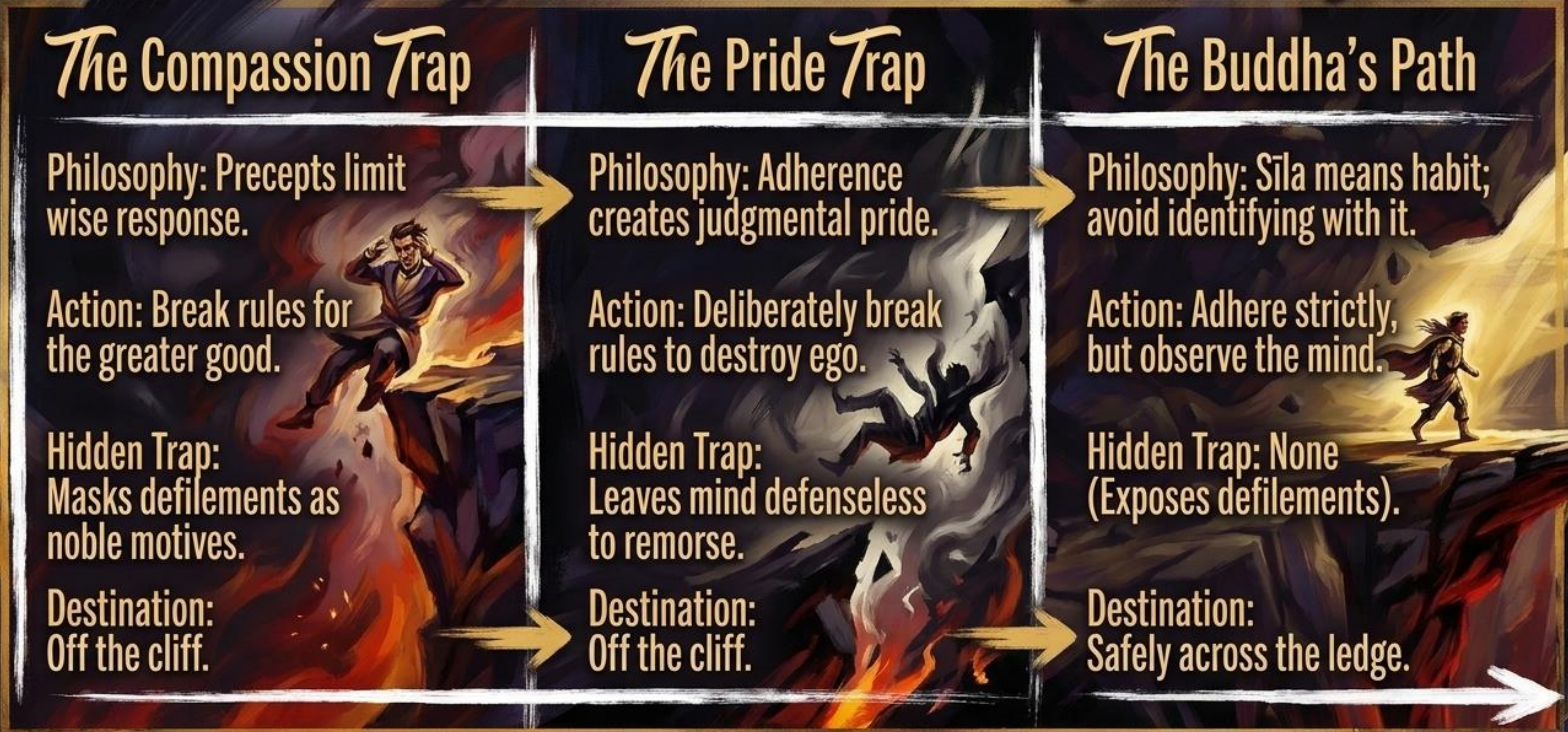
(Identifying with habits and protocols).

The safe crossing.

The fatal drop of Abandonment.

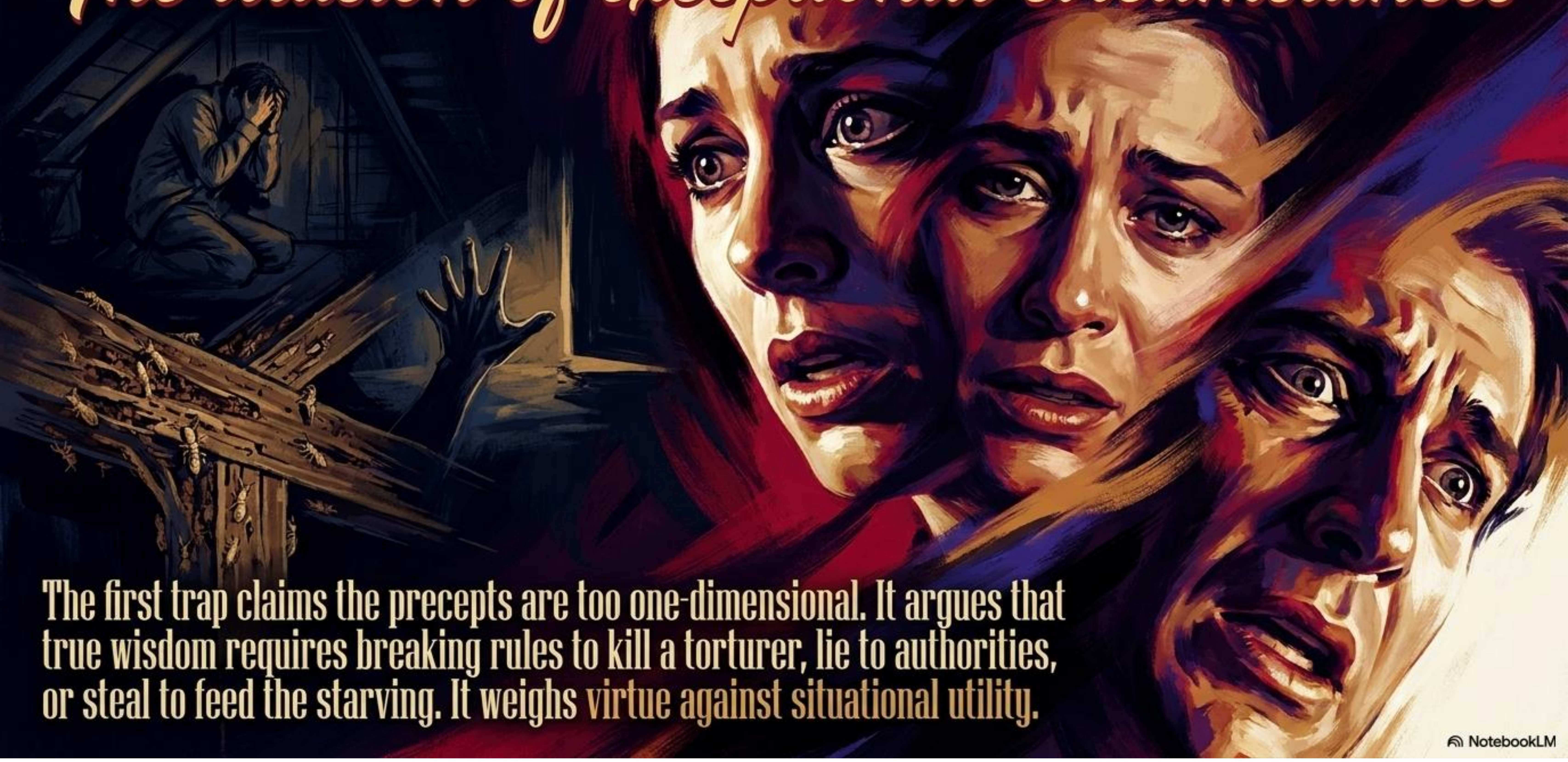
(Practicing without the protection of the three sīla factors).

Three interpretations of crossing the ledge



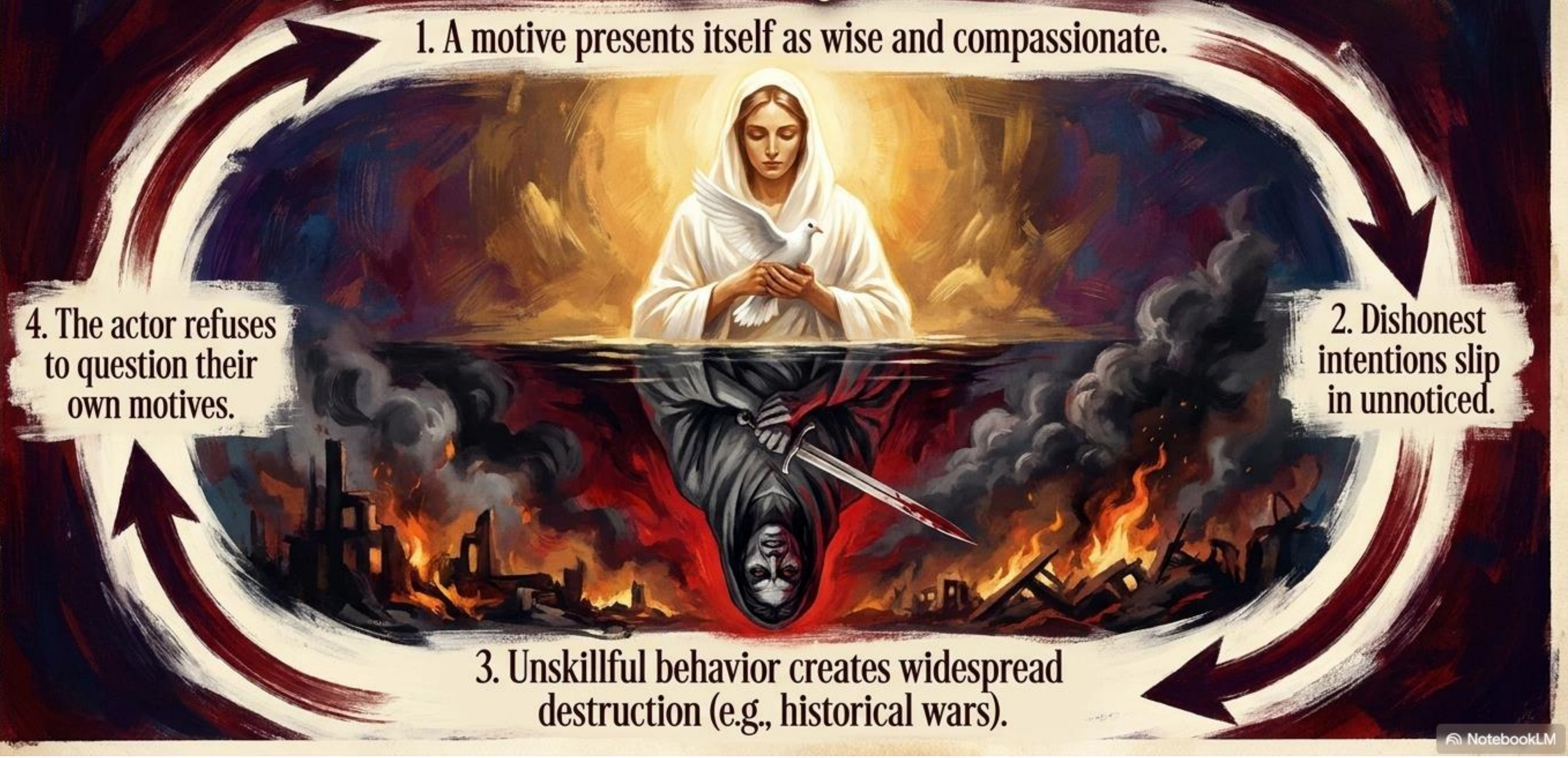
The Compassion Trap	The Pride Trap	The Buddha’s Path
Philosophy: Precepts limit wise response.	Philosophy: Adherence creates judgmental pride.	Philosophy: Sīla means habit; avoid identifying with it.
Action: Break rules for the greater good.	Action: Deliberately break rules to destroy ego.	Action: Adhere strictly, but observe the mind.
Hidden Trap: Masks defilements as noble motives.	Hidden Trap: Leaves mind defenseless to remorse.	Hidden Trap: None (Exposes defilements).
Destination: Off the cliff.	Destination: Off the cliff.	Destination: Safely across the ledge.

The illusion of exceptional circumstances



The first trap claims the precepts are too one-dimensional. It argues that true wisdom requires breaking rules to kill a torturer, lie to authorities, or steal to feed the starving. It weighs virtue against situational utility.

Rationalization easily disguises itself as nobility



1. A motive presents itself as wise and compassionate.

2. Dishonest intentions slip in unnoticed.

3. Unskillful behavior creates widespread destruction (e.g., historical wars).

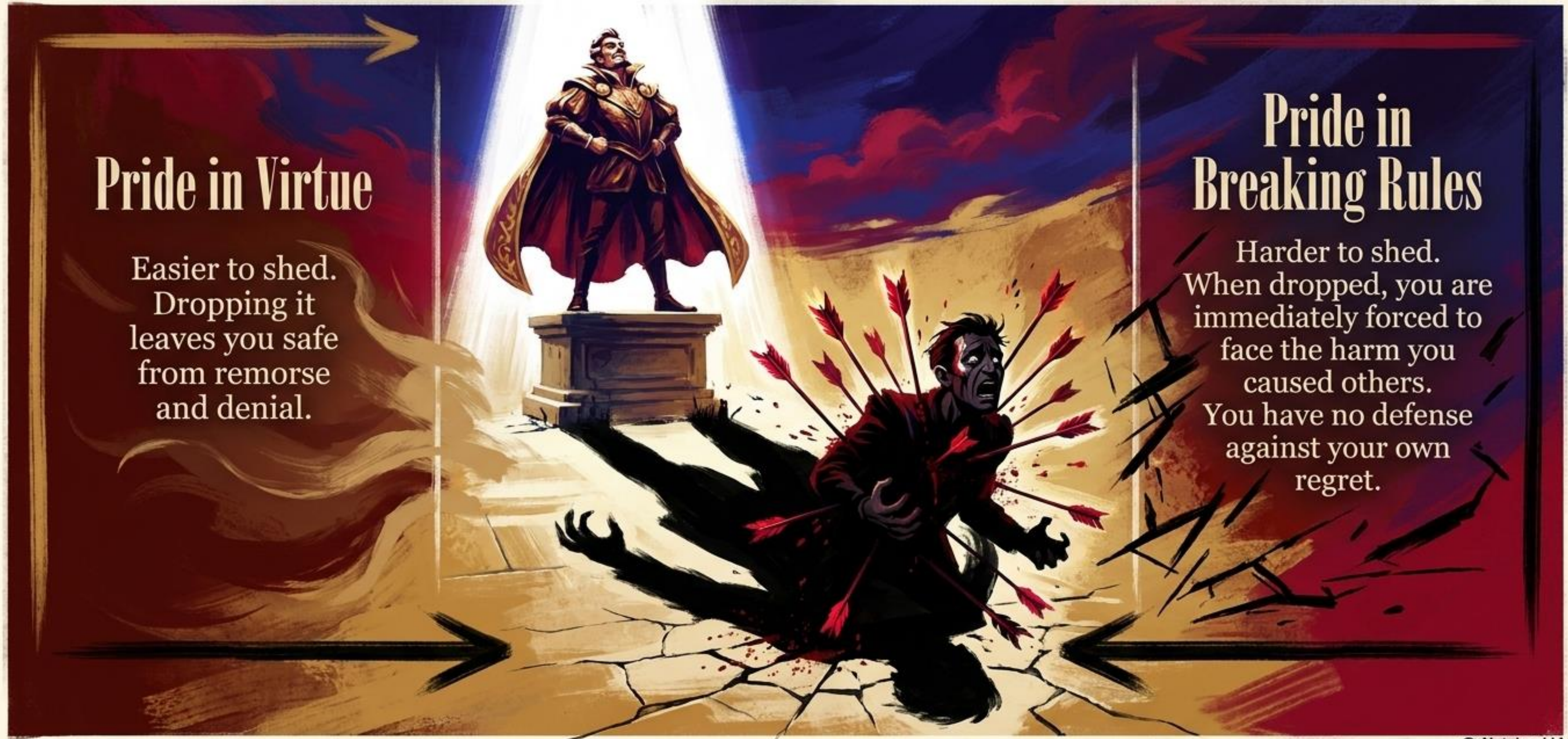
4. The actor refuses to question their own motives.

The desperate attempt to shatter the ego

The second trap trap fears the judgmental pride that develops around strict adherence.

To avoid this fetter, it advises consciously and deliberately breaking the precepts to remove all pride around your behavior.

Arrogance without armor is impossible to survive



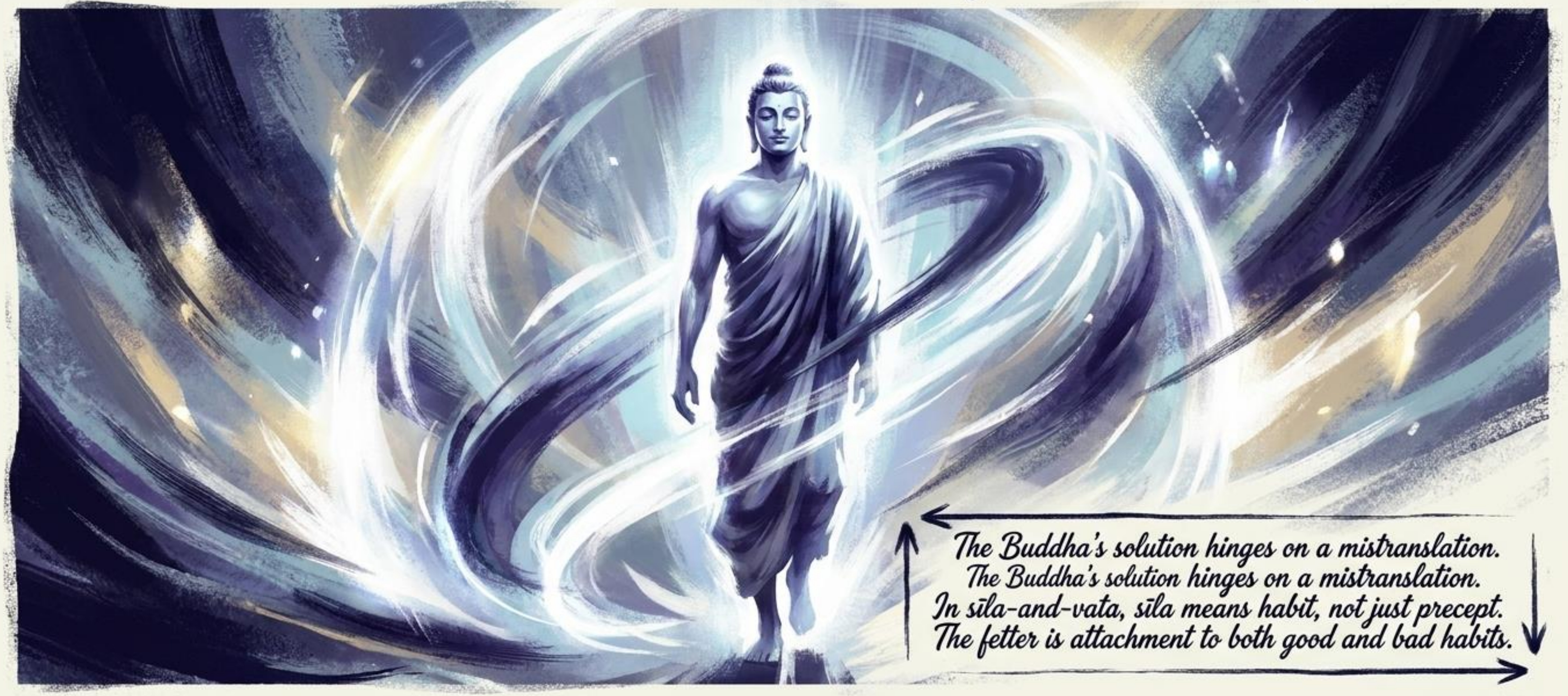
Pride in Virtue

Easier to shed.
Dropping it
leaves you safe
from remorse
and denial.

Pride in Breaking Rules

Harder to shed.
When dropped, you are
immediately forced to
face the harm you
caused others.
You have no defense
against your own
regret.

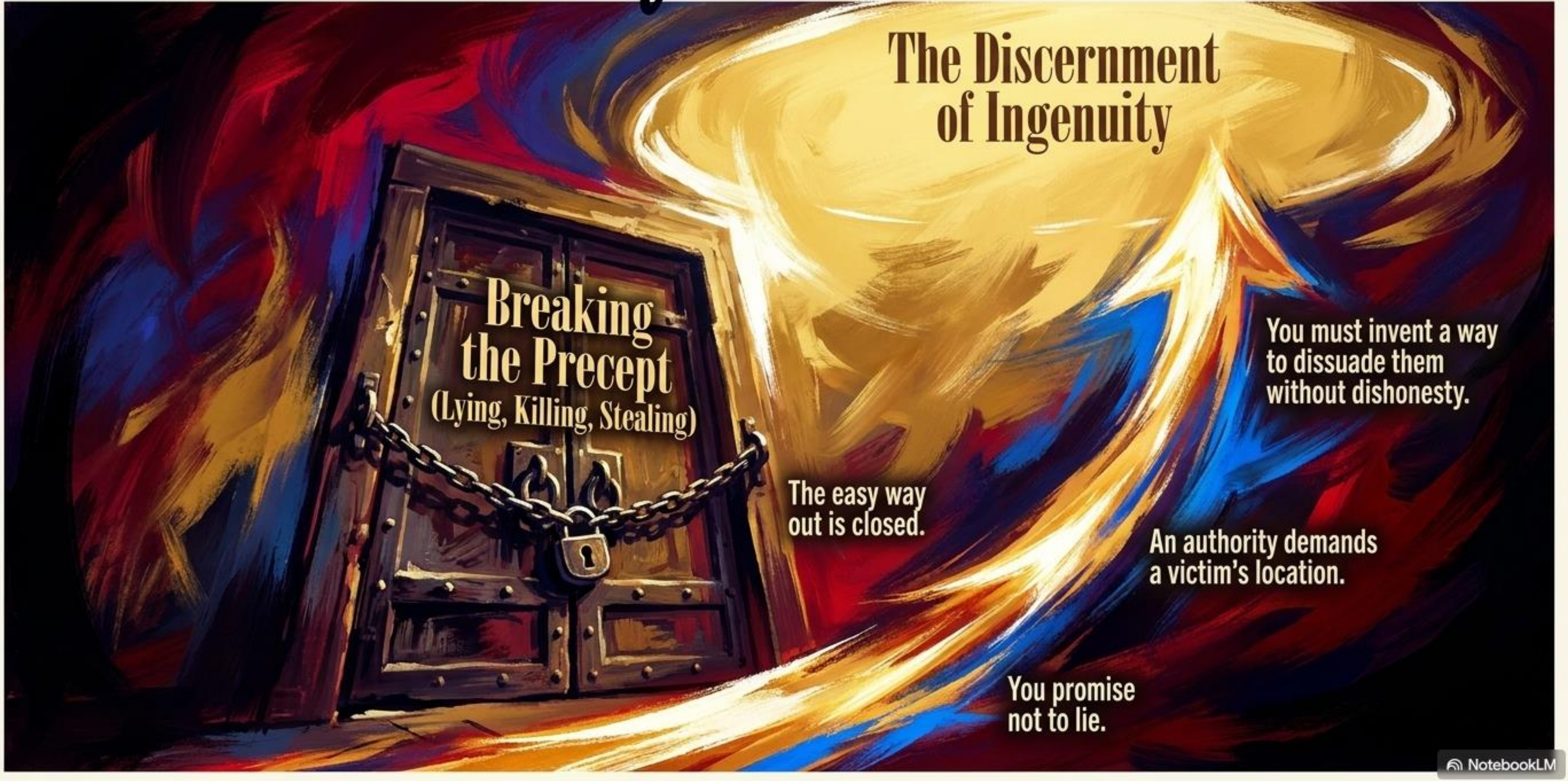
“Endowed with virtues, but not fashioned of them”



The Buddha’s solution hinges on a mistranslation.
The Buddha’s solution hinges on a mistranslation.
In sīla-and-vata, sīla means habit, not just precept.
The fetter is attachment to both good and bad habits.

MN 78 / Sn 4:9. You follow the precepts strictly, but you do not create a sense of identity around them.

Strict boundaries force the mind to innovate



The Discernment of Ingenuity

Breaking the Precept
(Lying, Killing, Stealing)

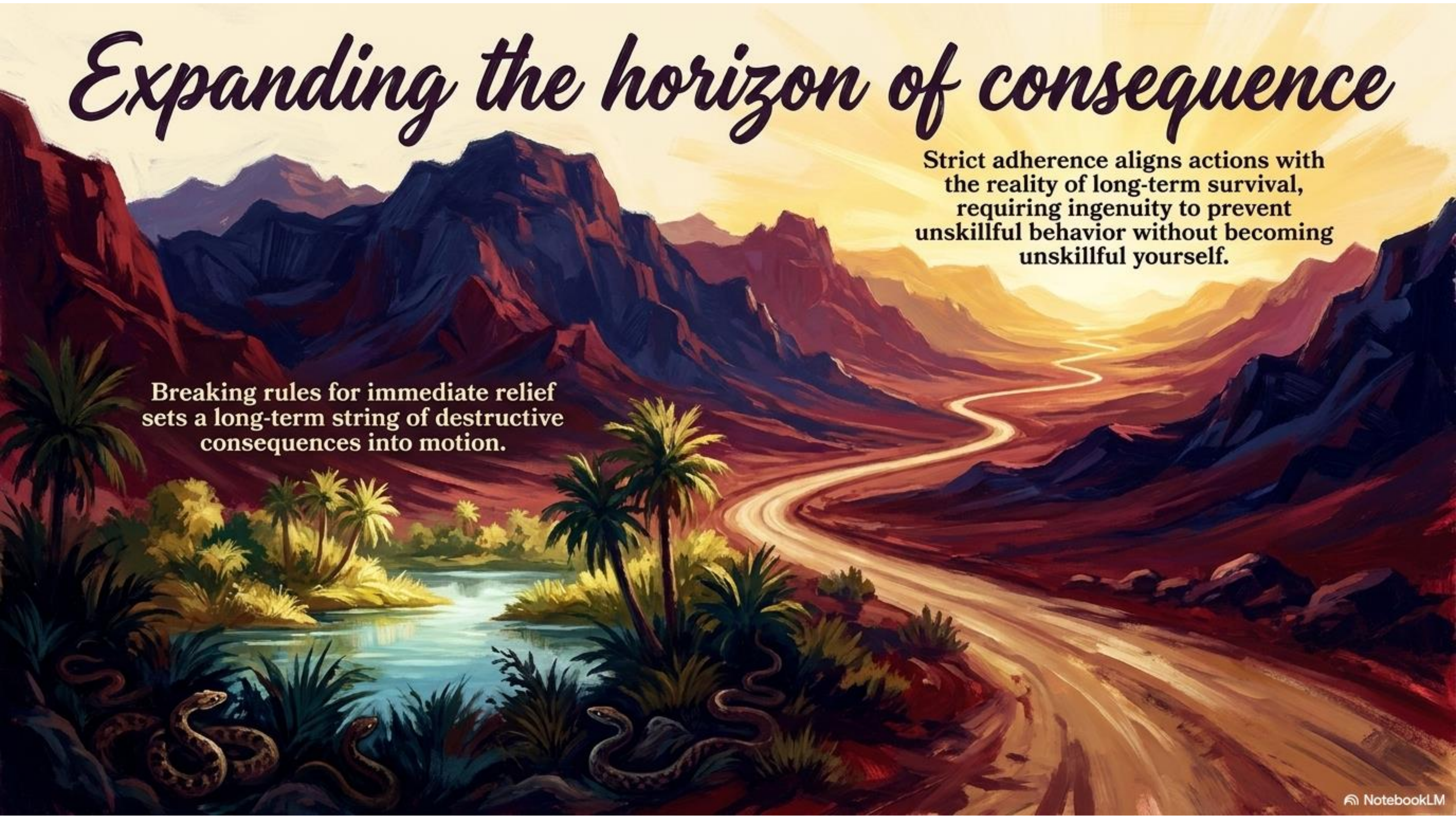
The easy way out is closed.

You promise not to lie.

An authority demands a victim's location.

You must invent a way to dissuade them without dishonesty.

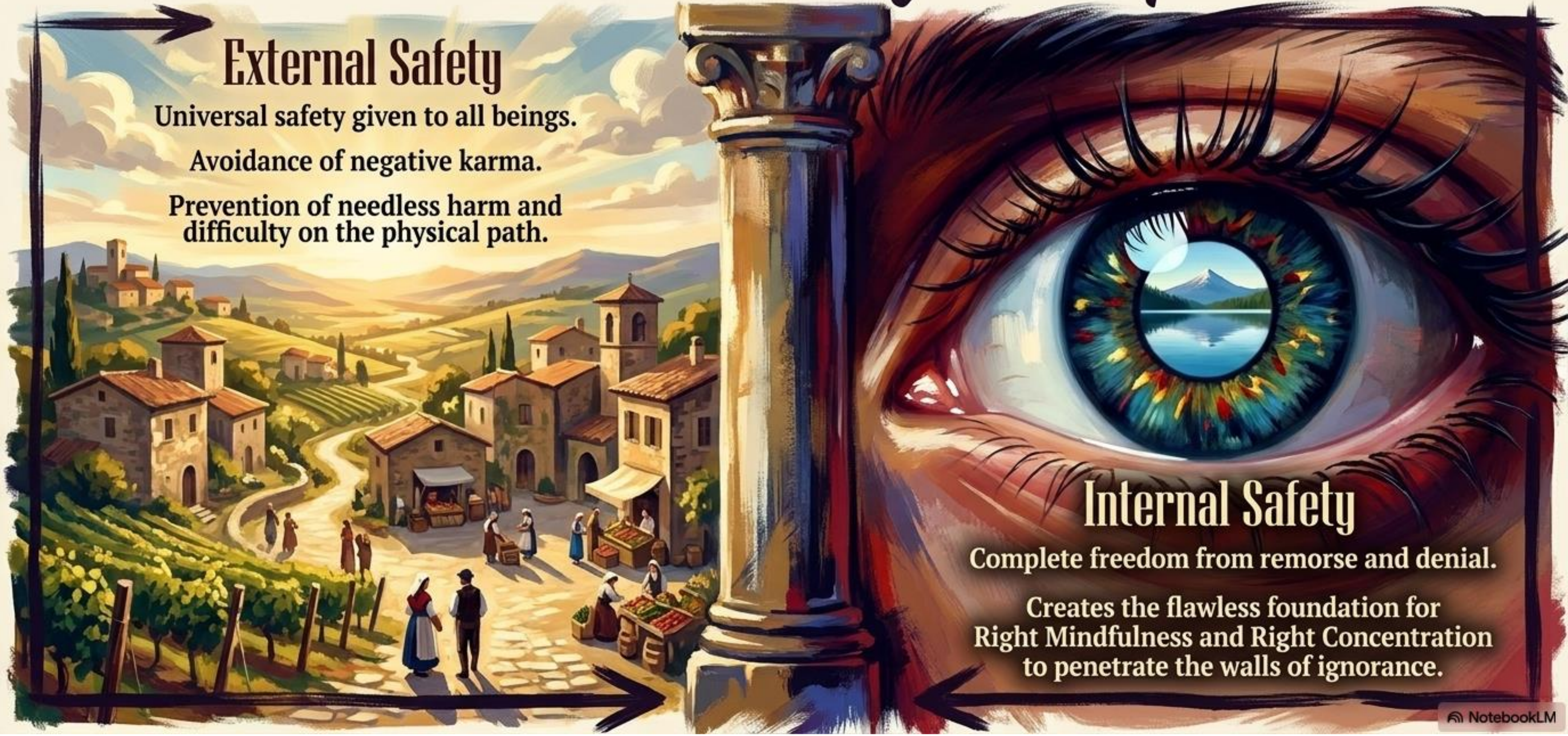
Expanding the horizon of consequence



Strict adherence aligns actions with the reality of long-term survival, requiring ingenuity to prevent unskillful behavior without becoming unskillful yourself.

Breaking rules for immediate relief sets a long-term string of destructive consequences into motion.

The dual architecture of strict protection



External Safety

Universal safety given to all beings.

Avoidance of negative karma.

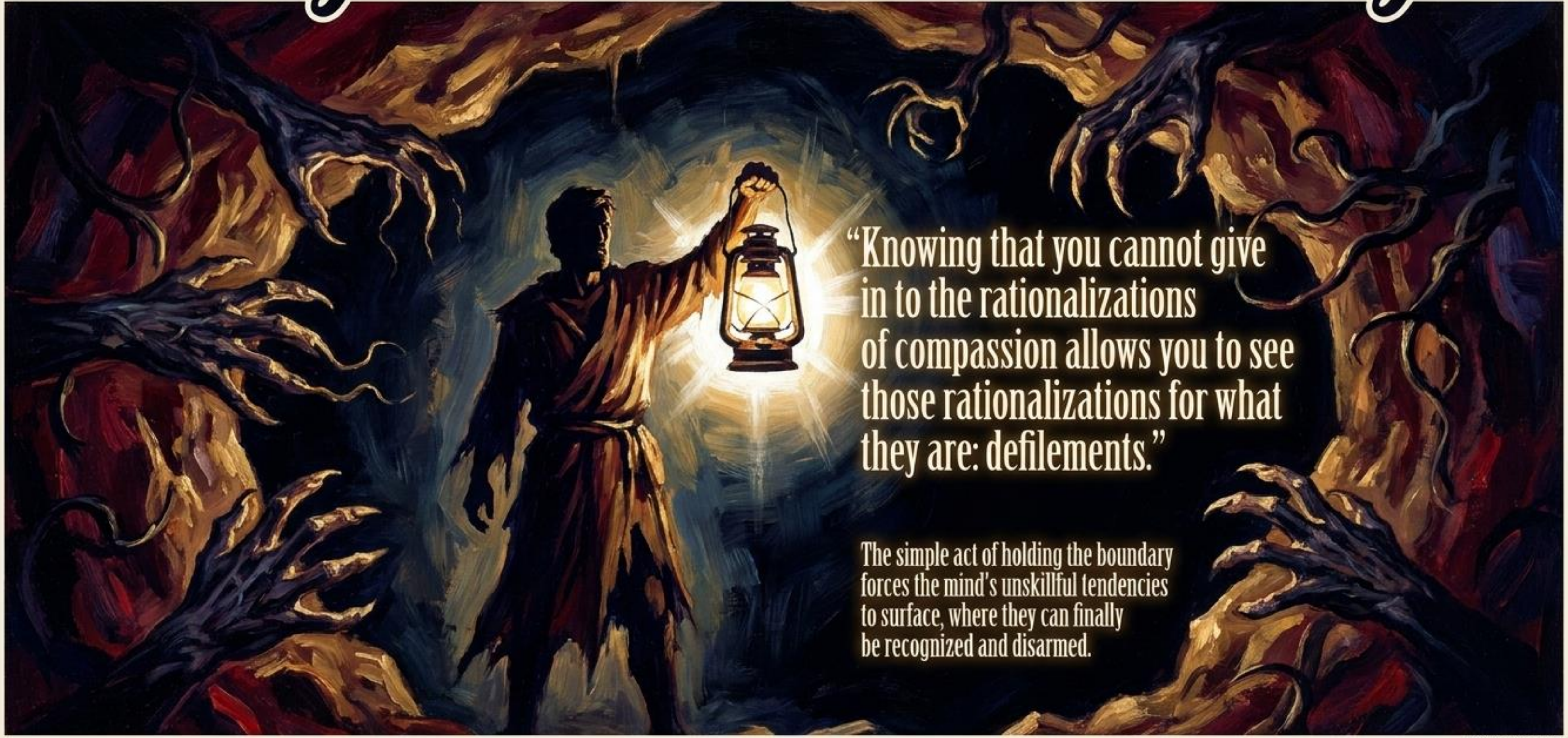
Prevention of needless harm and difficulty on the physical path.

Internal Safety

Complete freedom from remorse and denial.

Creates the flawless foundation for Right Mindfulness and Right Concentration to penetrate the walls of ignorance.

Forcing the shadows into the light



> “Knowing that you cannot give in to the rationalizations of compassion allows you to see those rationalizations for what they are: defilements.”

The simple act of holding the boundary forces the mind’s unskillful tendencies to surface, where they can finally be recognized and disarmed.

The conditioned path to the unconditioned goal

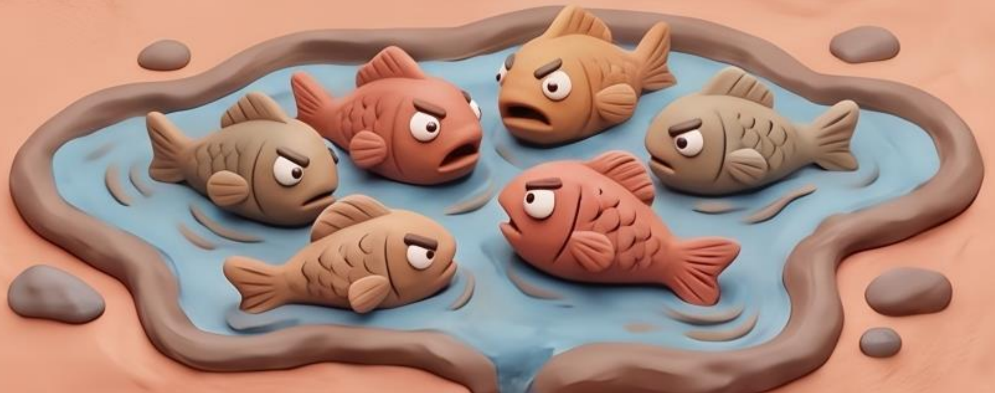
The precepts are not the entire path, nor are they the goal. The goal is unconditioned. When the first glimpse of awakening reveals the deathless dimension, the mind realizes it can never define itself by conditioned habits again.

The fetter is permanently cut. The crossing is complete.

The Arrow in the Heart:

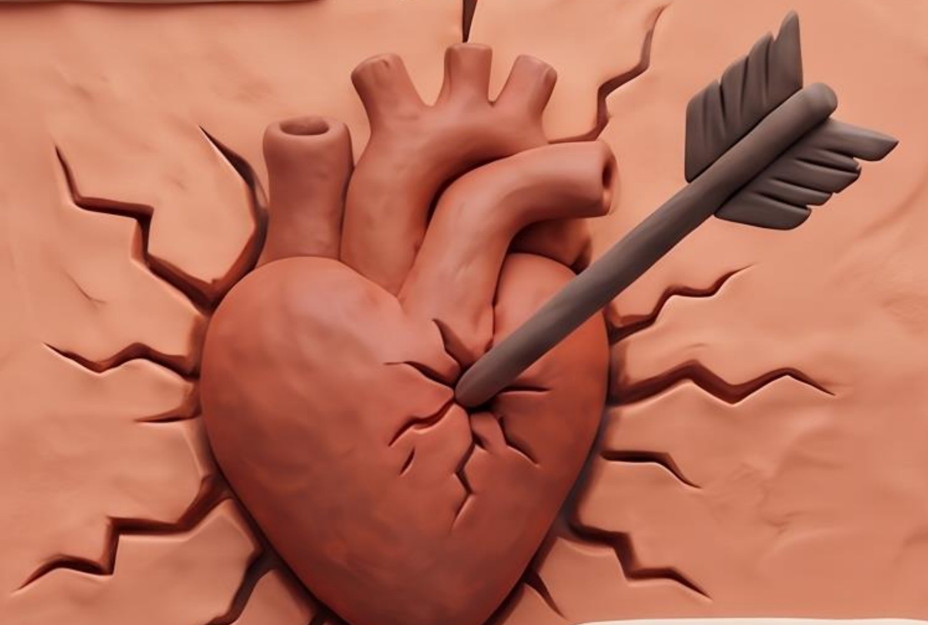
From Conflict to Inner Peace

THE VISION OF CONFLICT



Fish in a Shrinking Puddle

Terror (sańwogs) of competition for limited resources; a "larger puddle" is not the solution.



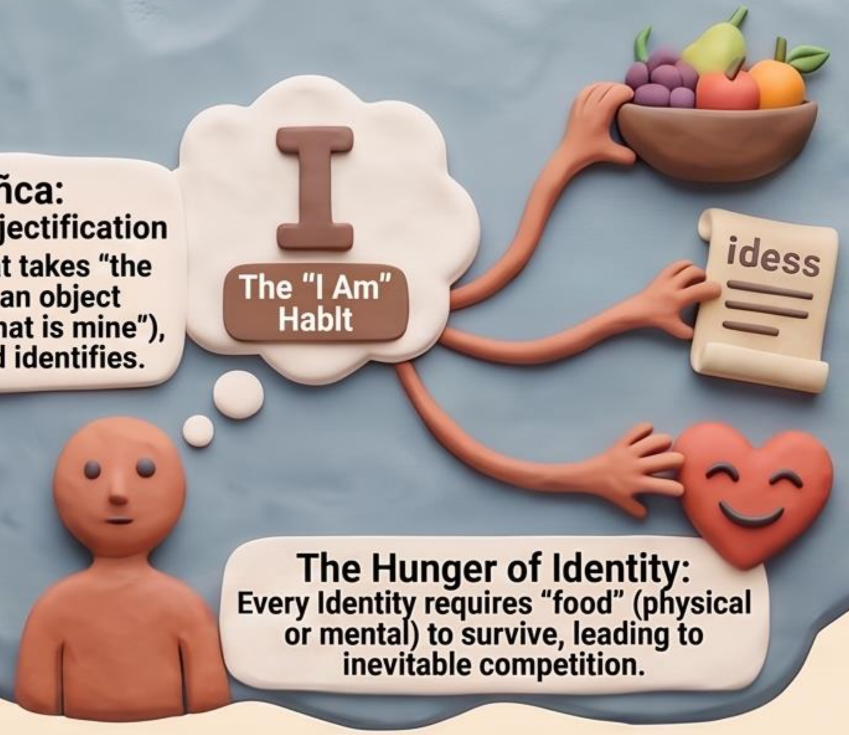
The Hidden Arrow:

The true cause of conflict is not esternal, but an internal arrow embedded in the heart.

DEFINING THE ARROW (PAPAÑCA)

Papañca:
The Act of Objectification

- Thinking that takes "the thinker" as an object ("i am thio," "That is mine"), creating fixed identifies.


I
The "I Am" Habit
idess

The Hunger of Identity:

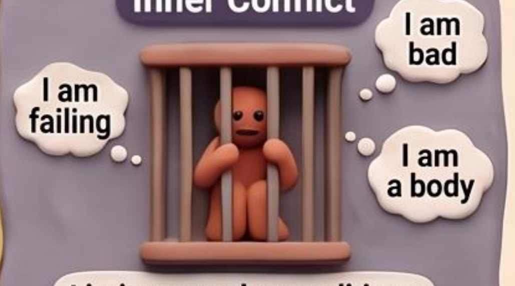
Every Identity requires "food" (physical or mental) to survive, leading to inevitable competition.

THE TRAP OF CATEGORIZATION

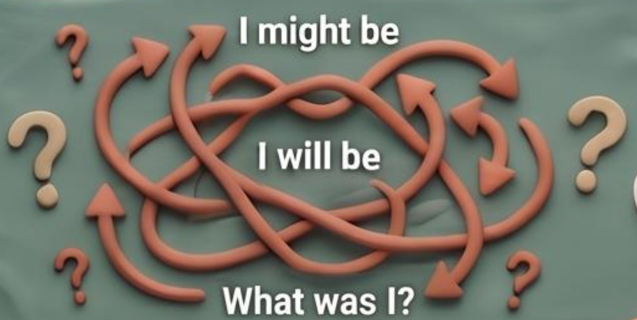
Outer Conflict

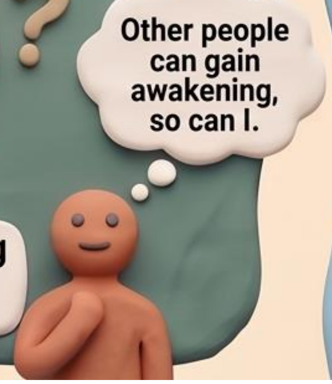
Bladed weapons and disputes

Inner Conflict


I am failing
I am bad
I am a body

Limits us to the conditions of the essumed identity


I might be
I will be
What was I?
?
?
?
?


Other people can gain awakening, so can I.

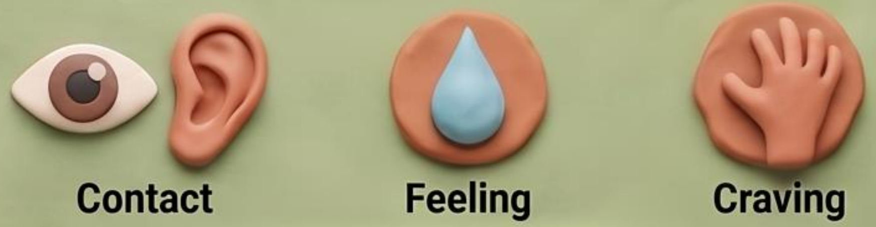
The Feedback Loop of Craving

Ensnared by questions that prevent direct experience of the present.

THE PATH OF PROCESS (DEPENDENT CO-ARISING)

Radical Phenomenology:

A shift to viewing experience from the inside as a flow of processes.


Contact
Feeling
Craving

Dependent Co-arising:

Instead of "Who craves?", ask "What condition leads to craving?" (Answer: Feeling). Sidesteps the "I am" trap.

The Skillful Use of Self:

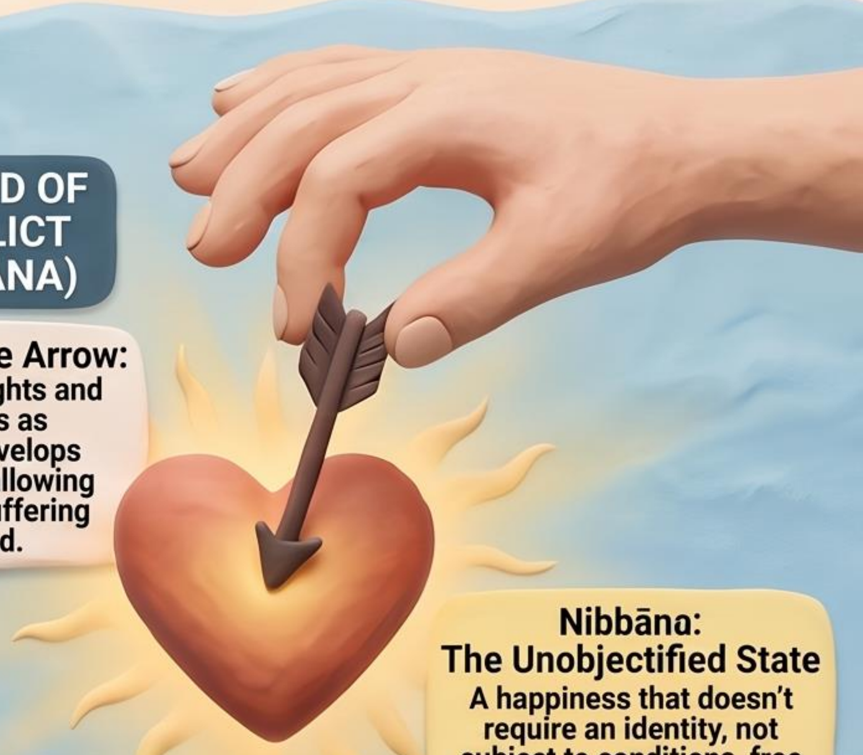
"Healthy objectifieation" as a tool to stay on the path.

Other people can gain awakening, so can I.

THE END OF CONFLICT (NIBBĀNA)

Pulling Out the Arrow:

Watching thoughts and perceptions as processes develops "dispassion," allowing the cycle of suffering to disband.



Nibbāna:
The Unobjectified State

A happiness that doesn't require an identity, not subject to conditions, free from the hunger that causes conflict.

NotebookLM

The Brahmavihāras: Exploring the Four 'Unlimited' Attitudes on the Path to Awakening

The Threefold Path Connection

Motivation for Virtue

Compassion for Others and Self

The Brahmavihäras provide the "why" behind ethical precepts; we avoid harm because we value the happiness of ourselves and others.

Deepening Concentration

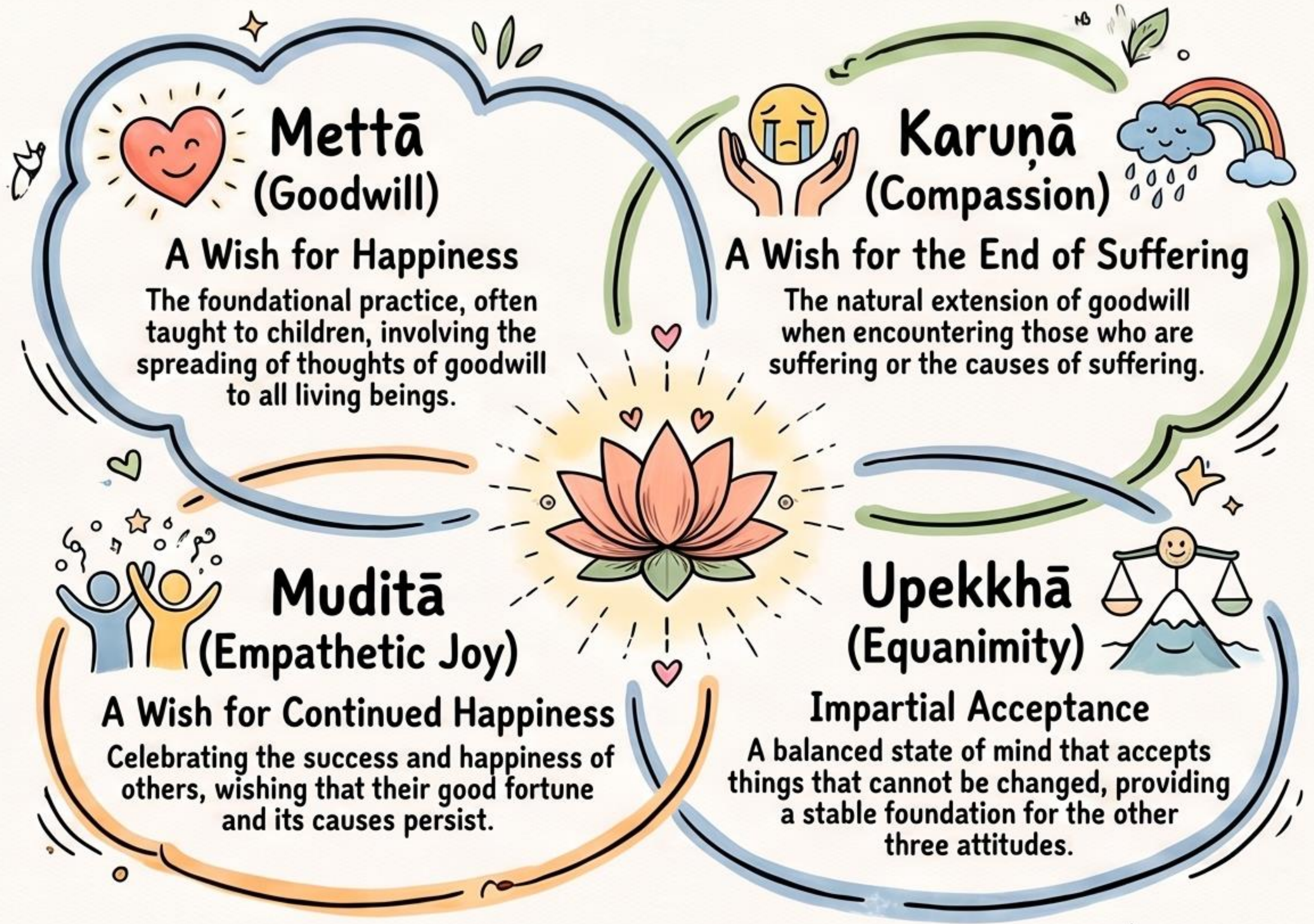
Gateway to the Four Jhānas

These attitudes serve as "themes" that lead the mind into strong states of mental abserption (jhānas), which are essential for right concentration.

Basis for Discernment

Reflecting on Fabrication

To reach awakening, a meditator must realize that even these refined states are "fabricated" and therefore inconstant and subject to cescation.



Mettā (Goodwill)

A Wish for Happiness

The foundational practice, often taught to children, involving the spreading of thoughts of goodwill to all living beings.

Karuṇā (Compassion)

A Wish for the End of Suffering

The natural extension of goodwill when encountering those who are suffering or the causes of suffering.

Muditā (Empathetic Joy)

A Wish for Continued Happiness

Celebrating the success and happiness of others, wishing that their good fortune and its causes persist.

Upekkhā (Equanimity)

Impartial Acceptance

A balanced state of mind that accepts things that cannot be changed, providing a stable foundation for the other three attitudes.

The Rebirth Debate

Traditional Rebirth

Rebirth in the Brahmā Worlds

The Pali Canon traditionally views the Brahmavihäras as leading to union with Brahma--a high but temporary heavenly state that is still subject to eventual rebirth in lower realins.

Modern Interpretation

The "Whole Path" Theory

Some modern scholars argue the Buddha used "union with Brahma" as a synonym for Nibbāna, suggesting these attitudes alone can lead to total awakening.

The "Limit" of the Unlimited

Identification is the Fetter

Rebirth in a Brahma world is considered inferior because identification with the "self" (clinging-aggregates) remains; Nibbāna requires the cessation of this identification.

The Final Step to Awakening

Combining with the Seven Factors

Heightened Awareness

Awakening occurs when Brahmavihāra practice is combined with the Seven Factors for Awakening (mindfulness, persistence, etc.) and refined through dispassion.

Never again will lie in the womb

Beyond the Womb

This canonical phrase describes "non-return," achieved by those who add virtos and vision to their practice of unlimited goodwill.

Adding the "Three Marks"

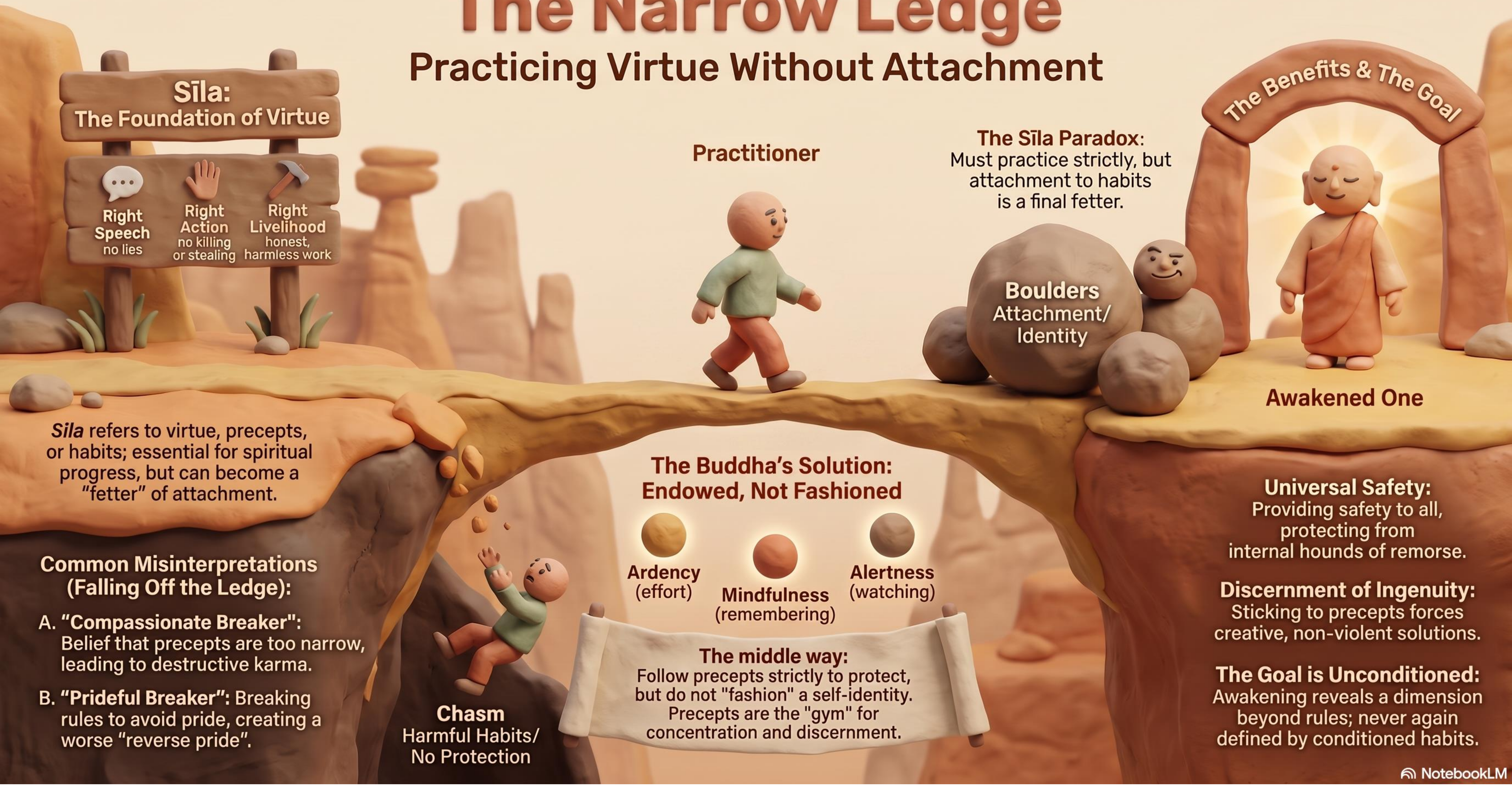
The Necessity of Insight

To move from heavenly rebirth to total release, one must consciously reflect on the inconstansy (Anicce), stress (Đukkha), and not-self (Anattā) of the meditative state itself.

NotebookLM

The Narrow Ledge

Practicing Virtue Without Attachment



Sīla: The Foundation of Virtue

Right Speech	Right Action	Right Livelihood
no lies	no killing or stealing	honest, harmless work

Sila refers to virtue, precepts, or habits; essential for spiritual progress, but can become a "fetter" of attachment.

Common Misinterpretations (Falling Off the Ledge):

A. **"Compassionate Breaker":** Belief that precepts are too narrow, leading to destructive karma.

B. **"Prideful Breaker":** Breaking rules to avoid pride, creating a worse "reverse pride".

The Buddha's Solution: Endowed, Not Fashioned

Ardency (effort)

Mindfulness (remembering)

Alertness (watching)

The middle way:
Follow precepts strictly to protect, but do not "fashion" a self-identity. Precepts are the "gym" for concentration and discernment.

The Sīla Paradox: Must practice strictly, but attachment to habits is a final fetter.

Universal Safety:
Providing safety to all, protecting from internal hounds of remorse.

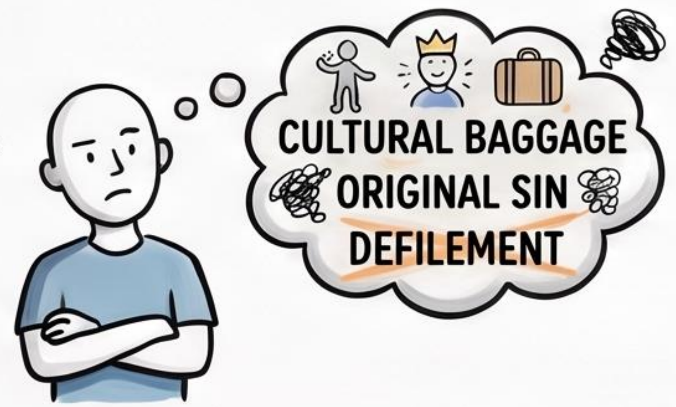
Discernment of Ingenuity:
Sticking to precepts forces creative, non-violent solutions.

The Goal is Unconditioned:
Awakening reveals a dimension beyond rules; never again defined by conditioned habits.

NotebookLM

Cleaning the Mirror: Why ‘Defilement’ is the Key to Mental Freedom

THE MODERN RESISTANCE


CULTURAL BAGGAGE
ORIGINAL SIN
DEFILEMENT

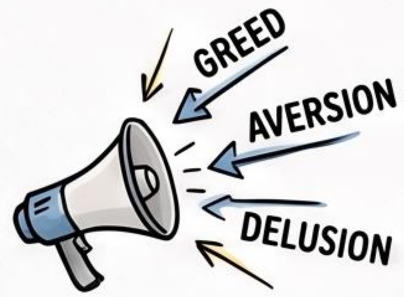
Why We Avoid the Word

Modern listeners avoid the term due to low self-esteem and cultural baggage.

THE “ALREADY PURE” TRAP

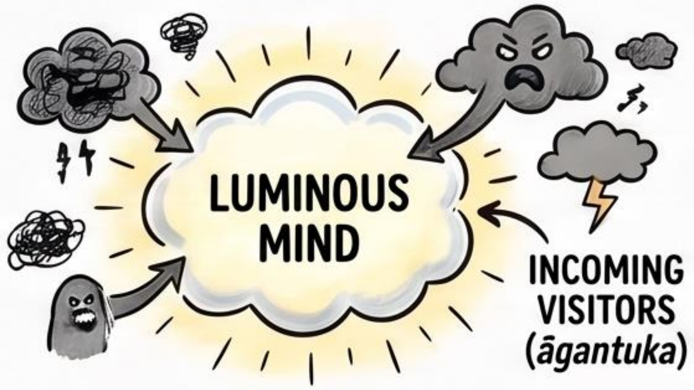
Many teachers claim the mind is inherently pure, dismissing defilements as “unreal,” but the Buddha taught they cause genuine suffering.

THE MARKETING INFLUENCE


GREED
AVERSION
DELUSION

Modern consumer culture encourages indulgence, making the idea of “cleansing” feel uncomfortable.

THE BUDDHA’S REALITY CHECK

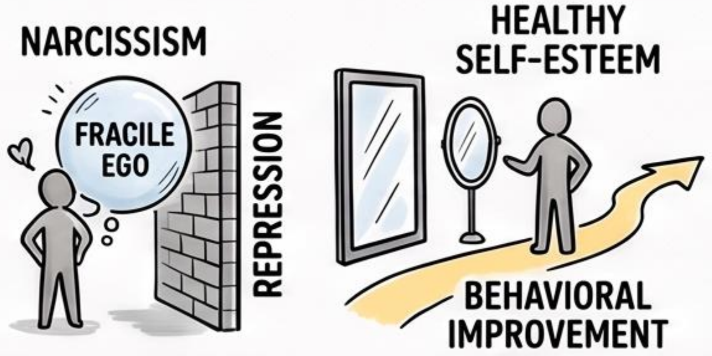

LUMINOUS MIND
INCOMING VISITORS (*āgantuka*)

The Luminous Mind & The Visitor

The mind is luminous but “defiled by incoming visitors”; defilement is not the mind’s nature, but it must be dealt with.

DEFILEMENT = AFFLICTION

A mental state is “defiled” specifically to the extent that it causes affliction or harm to oneself or others.


NARCISSISM
FRAGILE EGO
REPRESSION
HEALTHY SELF-ESTEEM
BEHAVIORAL IMPROVEMENT

Denying defilement is "narcissistic repression," whereas acknowledging mistakes leads to healthy confidence.

THE PATH TO PURIFICATION
(Instructions to Rāhula)

Inspect your intention in a

ANTICIPATION
(Before Action)

Inspect your intention in a “mirror.” If you anticipate affliction, **DO NOT DO IT.**

OBSERVATION
(During Action)

Notice immediate results. If causing harm, **STOP IMMEDIATELY.**

REFLECTION
(After Action)

CONFESS/ RESOLVE

TAKE JOY & CONTINUE

THE REWARD OF PURITY

EMPOWERMENT, NOT CONTROL

This teaching is about control over your own urges, freeing you from unskiliful influences, not outside power.

IMMUNITY TO MANIPULATION

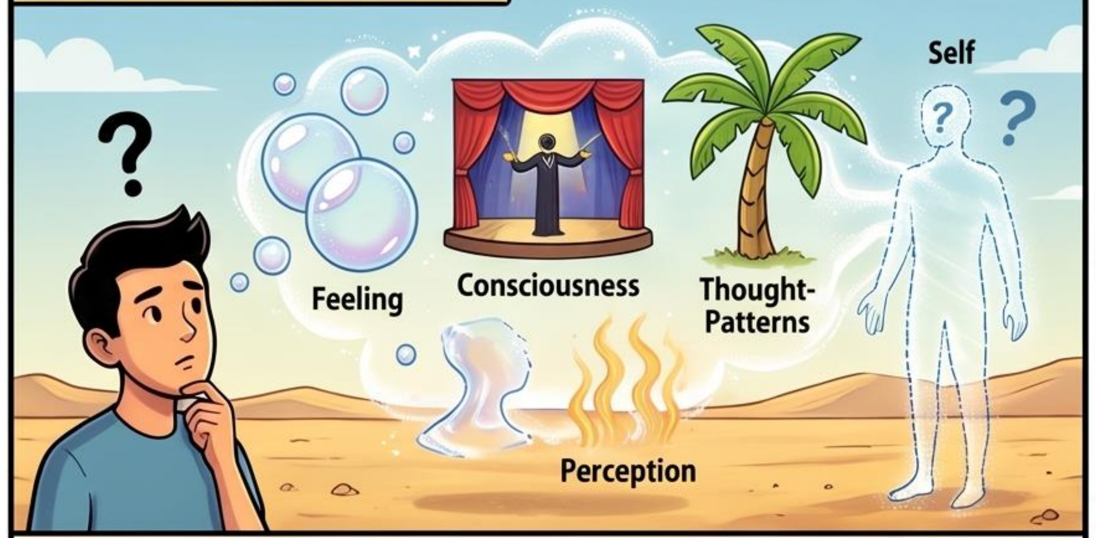
A mind recognizing its greed and delusion is much harder for mass marketing to pander to or control.

> ### THE PATH TO PURITY
> The end of suffering is described as the path to purity—a total freedom from the obscuring influence of greed, aversion, and delusion.

NotebookLM

Finding the Heartwood: The True Essence of the Dhamma

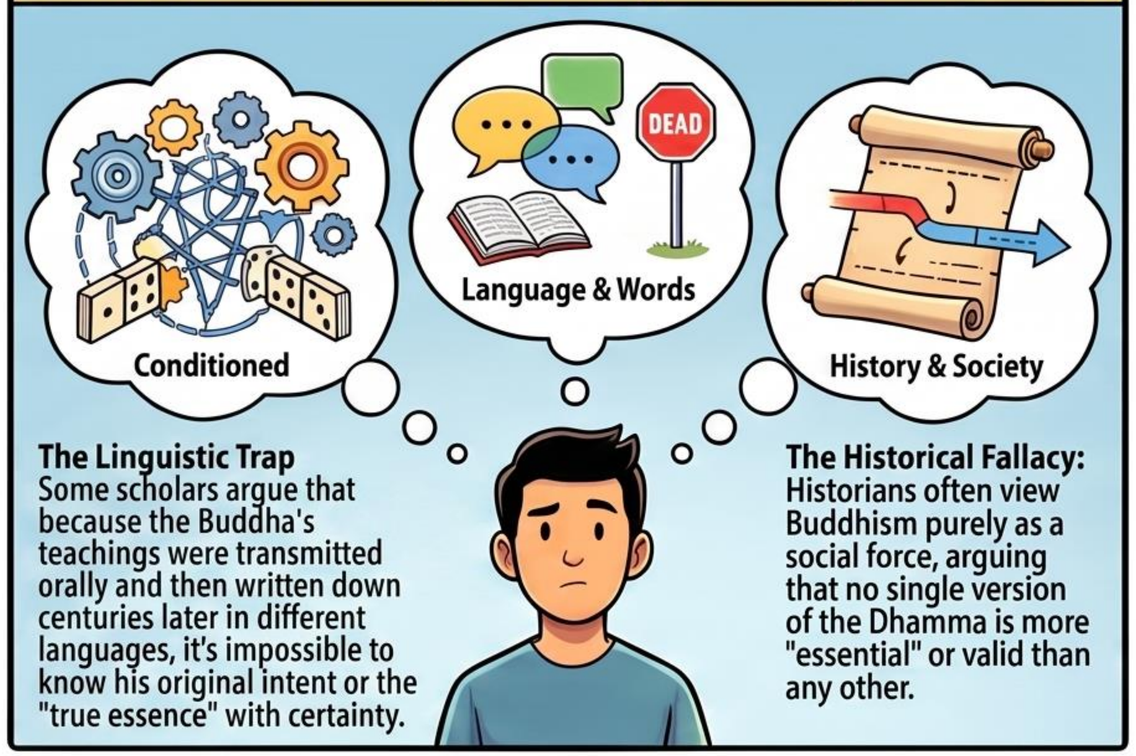
1. The Mirage of the Self



The Five Aggregates are Empty. The Buddha compared physical phenomena to fnam, feelings to bubbies, perceptions to mirages, thought-patterns to hollow banana trees, and consciousness to a magic show.

The Fabrication of "Self": We cling to these "aggregates" to create a sense of a substantial self, a fabrication meant to be seen through and let go.

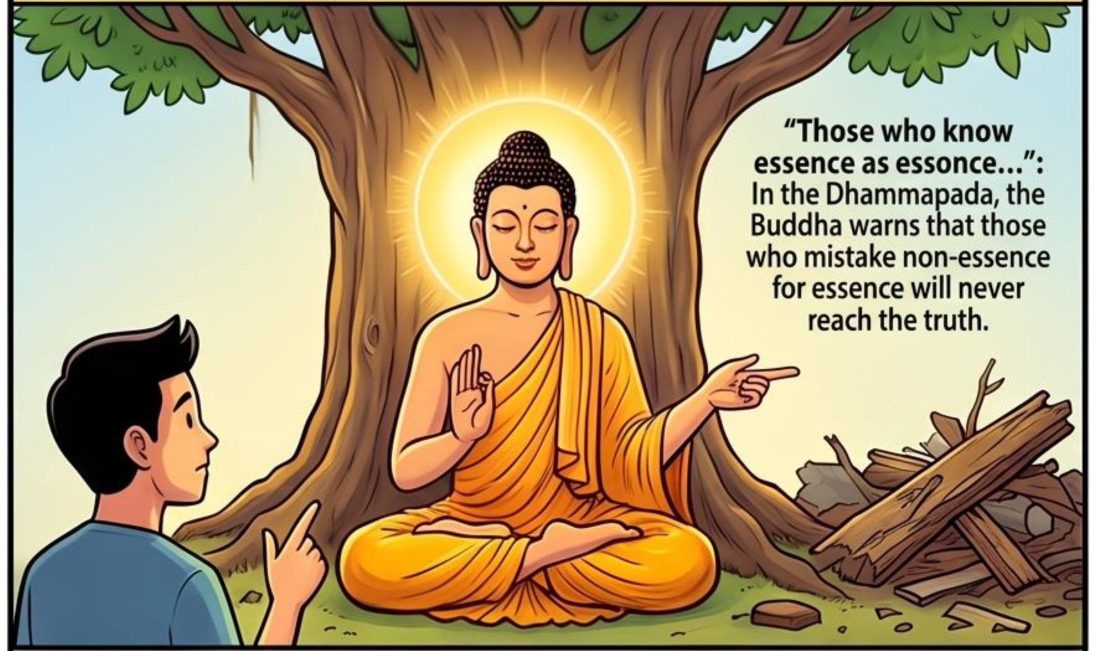
2. The Modern Challenge (Three Arguments Against Essence)



The Linguistic Trap
Some scholars argue that because the Buddha's teachings were transmitted orally and then written down centuries later in different languages, it's impossible to know his original intent or the "true essence" with certainty.

The Historical Fallacy:
Historians often view Buddhism purely as a social force, arguing that no single version of the Dhamma is more "essential" or valid than any other.

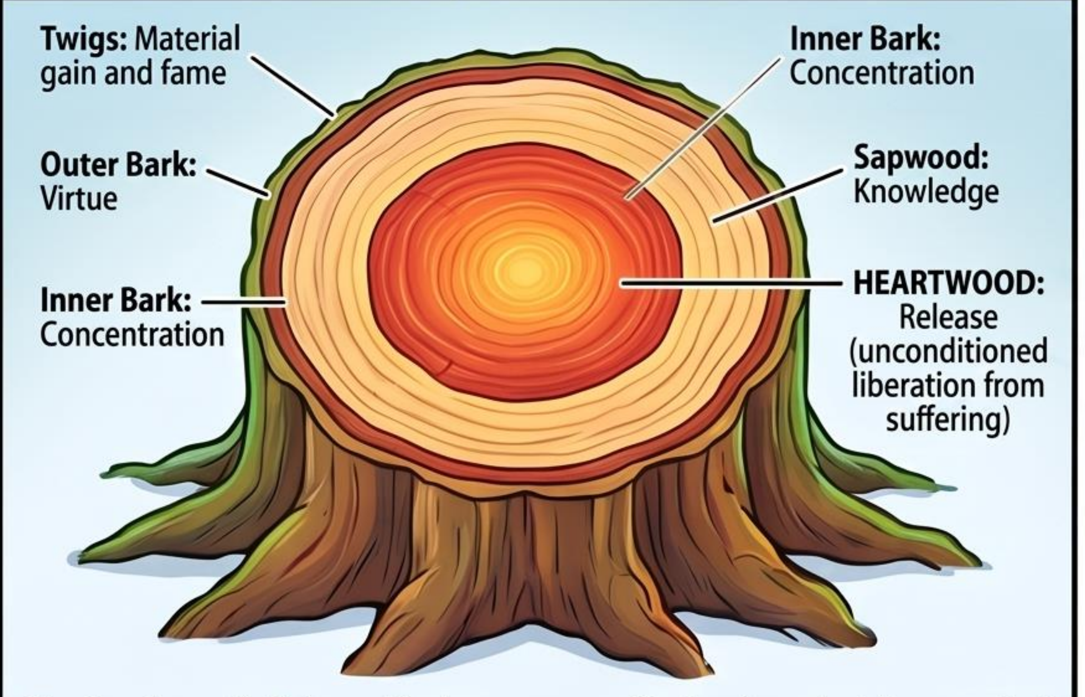
3. The Buddha's Distinction



"Those who know essence as essonce...":
In the Dhammapada, the Buddha warns that those who mistake non-essence for essence will never reach the truth.

Såra: The Heartwood: The Pall word for essence is "Såra," referring to the hard, inner wood of a tree that is impervious to change and highly valuable.

4. The Anatomy of the Dhamma Tree



Twigs: Material gain and fame

Outer Bark: Virtue

Inner Bark: Concentration

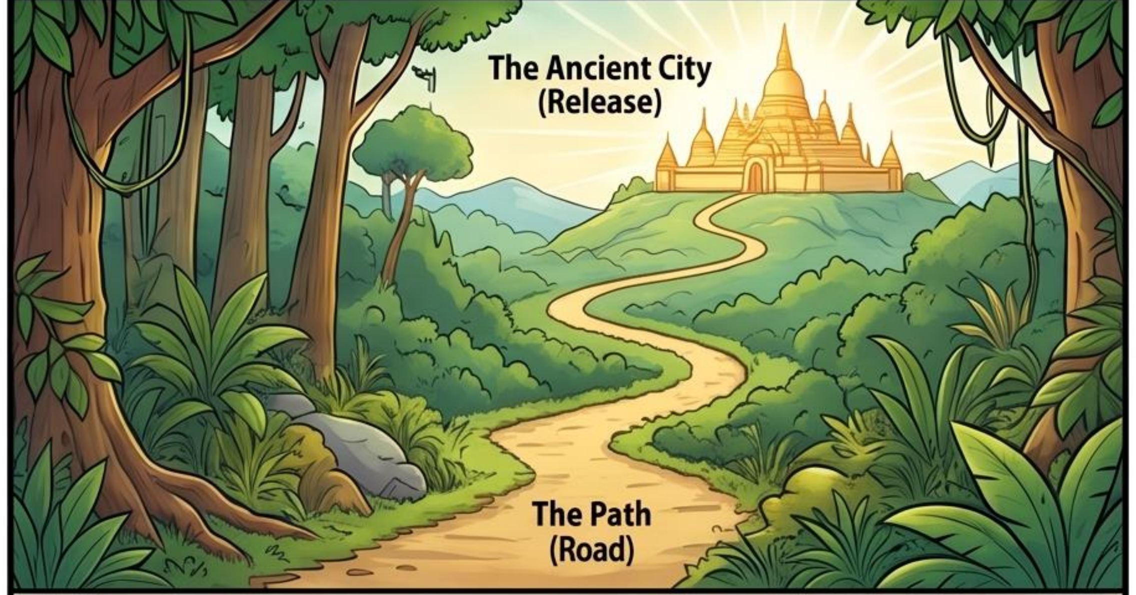
Inner Bark: Concentration

Sapwood: Knowledge

HEARTWOOD: Release (unconditioned liberation from suffering)

The Heartwood is Release: The true essence—the heartwood—is "unprovoked awareness-release," a state that stands outside of time and conditions.

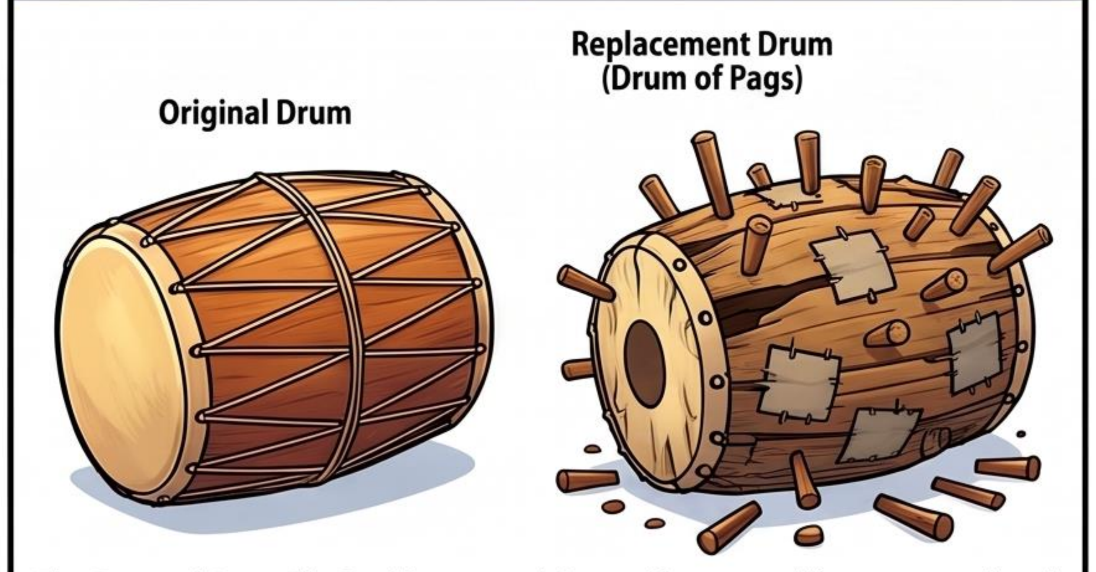
5. The Path and the Destination



The Road is Not the City: The Buddha compared the Dhamma path to a road through a jungle, the road does not "cause" the ancient city (Release) to exist, but it is the only way to get there.

Beyond the Limits of Language: While language cannot fully describe Release, the Buddha used it as a tool to induce the actions necessary for others to experience that dimension directly.

6. The Danger of "Replacement Dhamma"



The Drum of Pegs: The Buddha warned that as his true teachings were replaced by changes, the Dhamma would become like an old drom repaired with so many pags that the original wood is gone and it no longer functions.

Put it to the Test: To find the "heartwood," one must move beyond academic theories and test the Dhamma in practice to see if it actually leads to the end of suffering.

Beyond the Soundbite:

The All-Around Eye of Dhamma

THE KĀLĀMA SUTTA MYTH VS. REALITY

The “Soundbite” Version

Believe nothing... if it dopso't fit in with your own reason.

Modern interpretations often use the Kalama Sutte Is justris sinking and choosing only what we line riont secient rests while ignoring the larger contact.

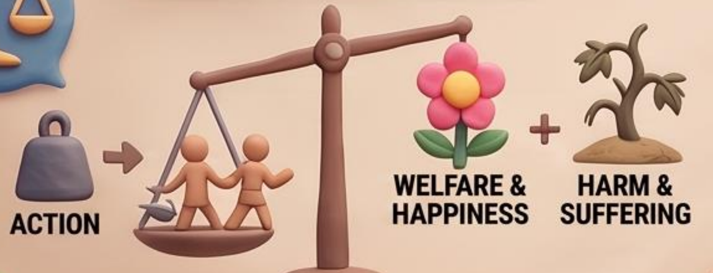
The Complete Teaching

Don't go by Isaie, infaralule, or probability.

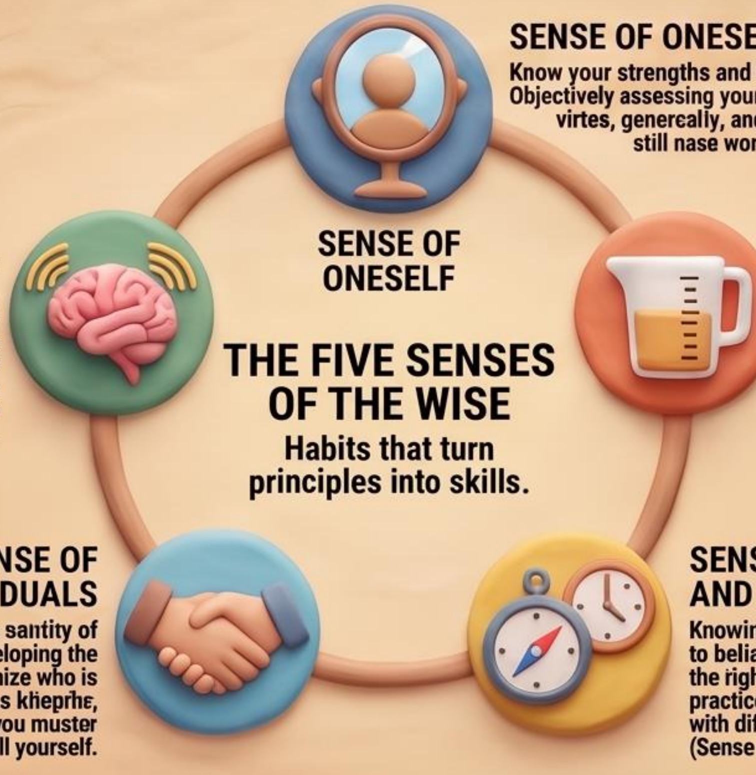
FREDITION
DEARON

The Doddha cantiened against trusting internal authorities (reason, soimmah sense, µueonesrrad tiawst just as much as external authorities (trodition, scripture, teachers).

The True Test of Dhamma



One must pot teachloge to the test in thoughts, words, and deeds to see if thay laad to "welfare and happiness" or "herm and suffering,"



THE FIVE SENSES OF THE WISE

Habits that turn principles into skills.

SENSE OF ONESELF

SENSE OF ONESELF

Know your strengths and weaknesses. Objectively assessing your own oknvistion, virtes, genercally, and whore you still nase work to do.

SENSE OF DHAMMA

Wisdom includes knowing the Dhamma and its moanies, a primarily coasists of five non-vertial sensitivities.

SENSE OF “ENOUGH”

Knowing moderation in all things. Applying “eneugh” in pliyerɼut needs (rond/udefung) and tstougibine liho the amount of donking or effort needed in practice.

SENSE OF INDIVIDUALS

Judging who is santity of omotation. Developing the abhits to recognize who is trow sdes and has kḥeprhe, which grows as you muster the skill yourself.

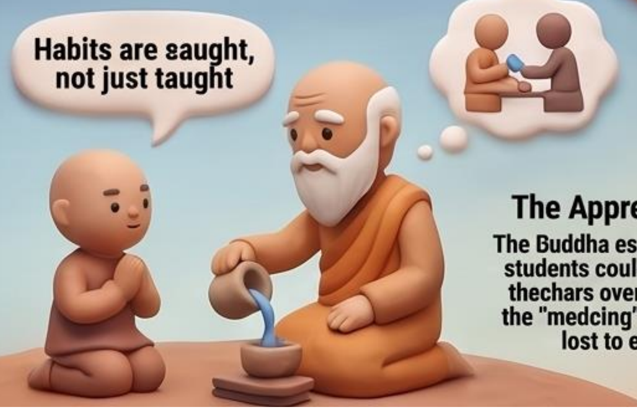
SENSE OF TIME AND PLACE

Knowing when to ext and how to beliave. This includes knowing the right time for seebialei ve: practice, and how to ürierest with different social groups (Sense of Social Sotherings).

THE NECESSITY OF BALANCE

Don’t be a “Water Buffale” Contentment vs. Laziness

Using “sonanimity” as an excuss to not fis a iaxse roof is a ialanse of Dhamma; contentinent uchi piiyaical things should not lead to apethetic neglsat.


Habits are saught, not just taught

The Apprenticeship Model

The Buddha established the Eaogha so students could observe the habite of thechars over many years, onaaring the "medcing" of the Dhamma woso's lost to empty “bombast”.

THE EIGHT TESTS FOR “TRUE DHAMMA”

Eight filters for your actions and thoughts. Those tests ensure that a practice is leading toward the ultimate goal while maintaining healthy relationships with others.

The Goal-Focused Pair

DISPASSION

Does it load to Dispassion and being Unfettered?

The practice cims to free the milié from the cabsion and clınging that keep it "nopped" like fire to fuel.

UNFETTERED

The Inner Attitudes

PERSISTENCE

Does it foster Persistence and Contentment?

You must be content with piųsieal conditions but persistent in ɑpvndaɑied unskillful mental qualities.

CONTENTMENT

The Social Impact

MODEST

Does it lead to being Modest and Unburdensome?

True Dhamma encourages chodaing pride. Finding svelusion, and not being a borden on others or the environment.

UNBURDENSOME

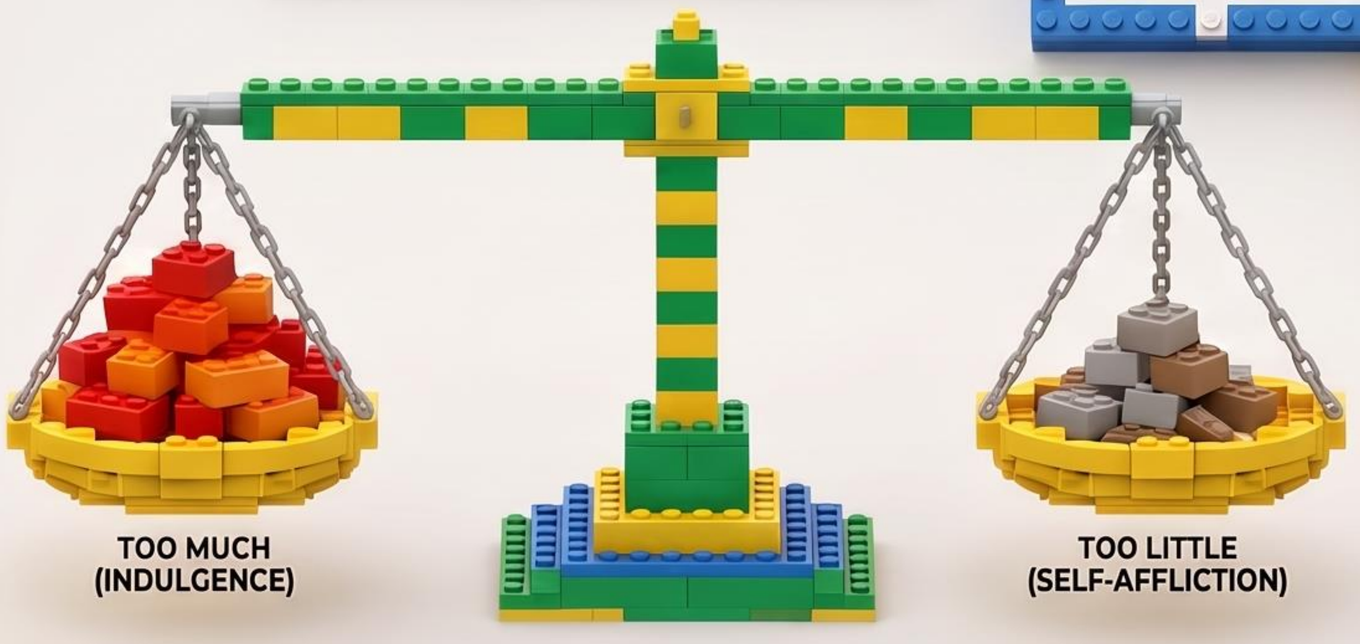
LIBERATION

NotebookLM

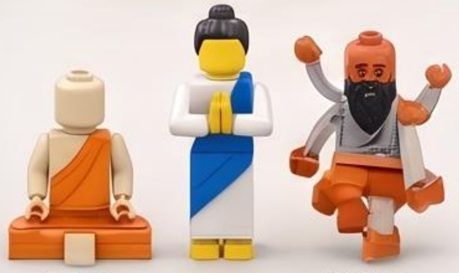
THE SKILL OF THE MIDDLE WAY:
BEYOND THE HALFWAY POINT

The “Middle Way” is not a simple compromise. It is a sophisticated skill, like archery, requiring fine-toned discernment to avoid two extremes: sensual induigence and self-affliction, using moderation on a continuum and appropriate attention to cut through irrelevant questions.

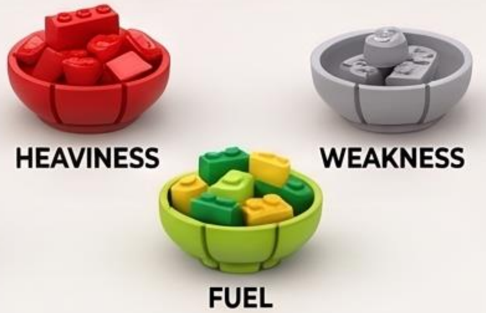
MIDDLES OF MODERATION (THE BALANCE)


TOO MUCH
(INDULGENCE)
TOO LITTLE
(SELF-AFFLICTION)

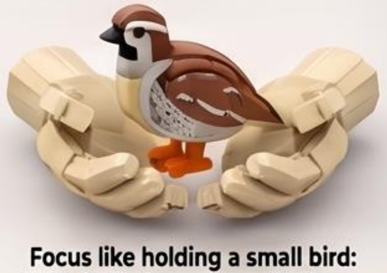
THE PRECEPTS: VIRTUE IN THE MIDDLE


JAIN
“total non-action”
AJIVIKA
“no-consequences”

THE GOLDILOCKS ZONE OF FOOD

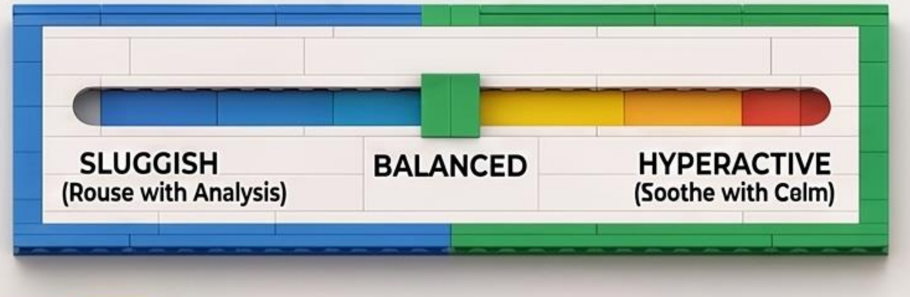

HEAVINESS
WEAKNESS
FUEL

THE QUAIL SIMILE FOR CONCENTRATION

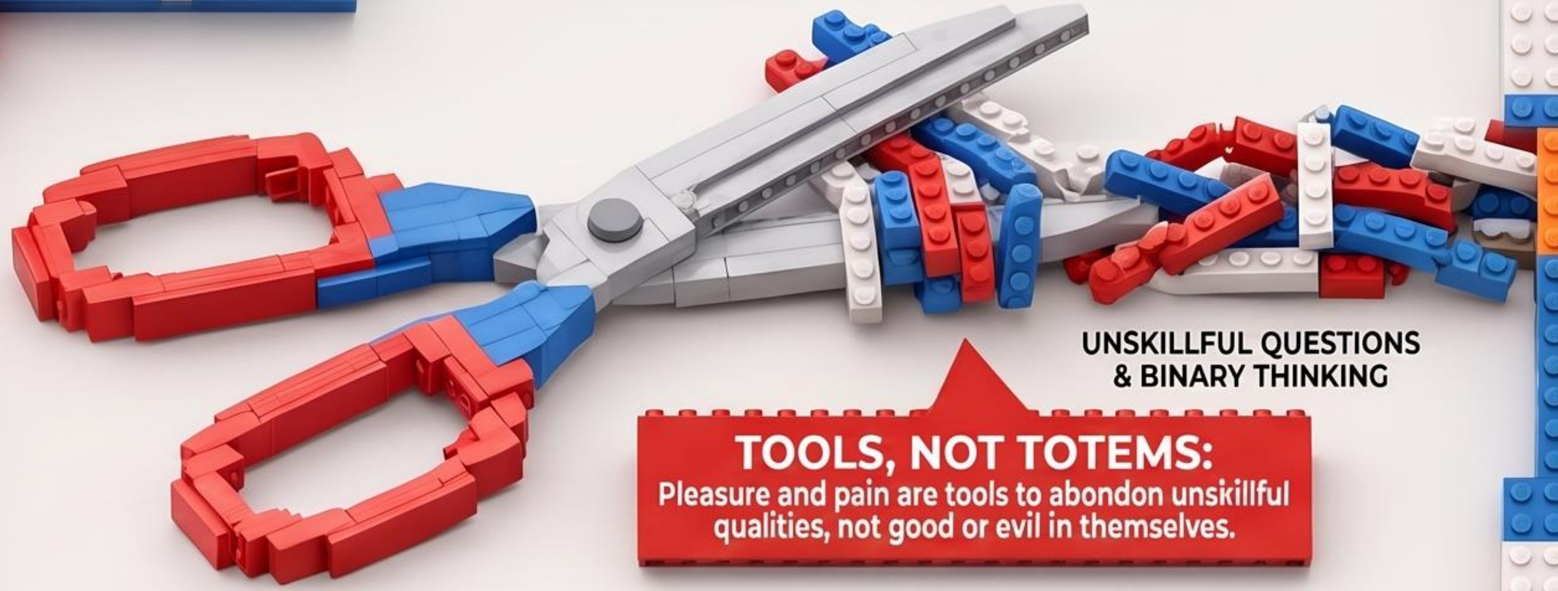


Focus like holding a small bird:
too tight (it dies), too lnose (it fiies away)

BALANCING THE MIND

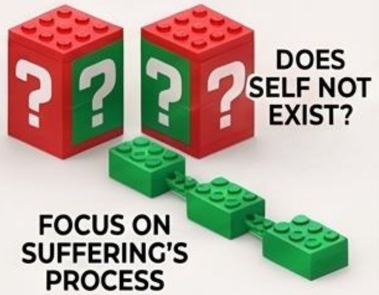

SLUGGISH
(Rouse with Analysis)
BALANCED
HYPERACTIVE
(Soothe with Celm)

MIDDLES OF APPROPRIATE ATTENTION (THE CUT)

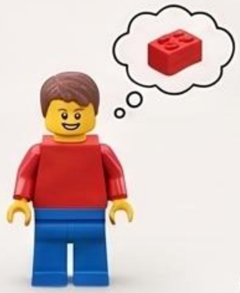

UNSKILLFUL QUESTIONS
& BINARY THINKING

TOOLS, NOT TOTEMS:
Pleasure and pain are tools to abondon unskillful qualities, not good or evil in themselves.

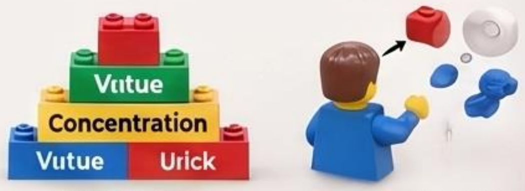
CUTTING THROUGH THE “EITHER/OR”


DOES SELF EXIST?
DOES SELF NOT EXIST?
FOCUS ON SUFFERING’S PROCESS

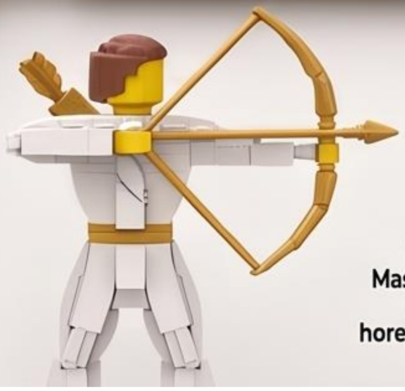
UNDERSTANDING “BECOMING”


IDENTITY & WORLD-VIEW (BUILT ON DESIRE)

THE TWO-STAGE STRATEGY


1
BUILD STABLE IDENTITY
2
WATCH MENTAL PROCESSES
Vıtue
Concentration
Vıtue
Urick
VIRTUE AND CONCENTRATION
IDENTITY FALLS AWAY

THE ULTIMATE AIM



THE MASTERY OF THE ARCHER:
Mastering the four natiie truths is harder than plereing a horechair split into seven strands.

TOTAL RELEASE: NOWHERE ESTABLISHED

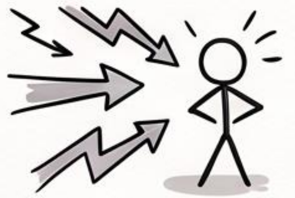
Consciousness devoid of location and “becoming,” “everywhere released”

BEYOND ALL DIRECTIONS: THE THREE LEVELS OF PROTECTION

Seeking a teacher means seeking protection. This is the journey of "Taking Refuge"—from external reliance to internal mastery and ultimate transcendence, building an unshakable safety.

THE TWO DANGERS

OUTSIDE DANGERS: Unskillful Influences



External influences like bad examples or teachings that discourage the path to inner peace.

THE TWO DANGERS

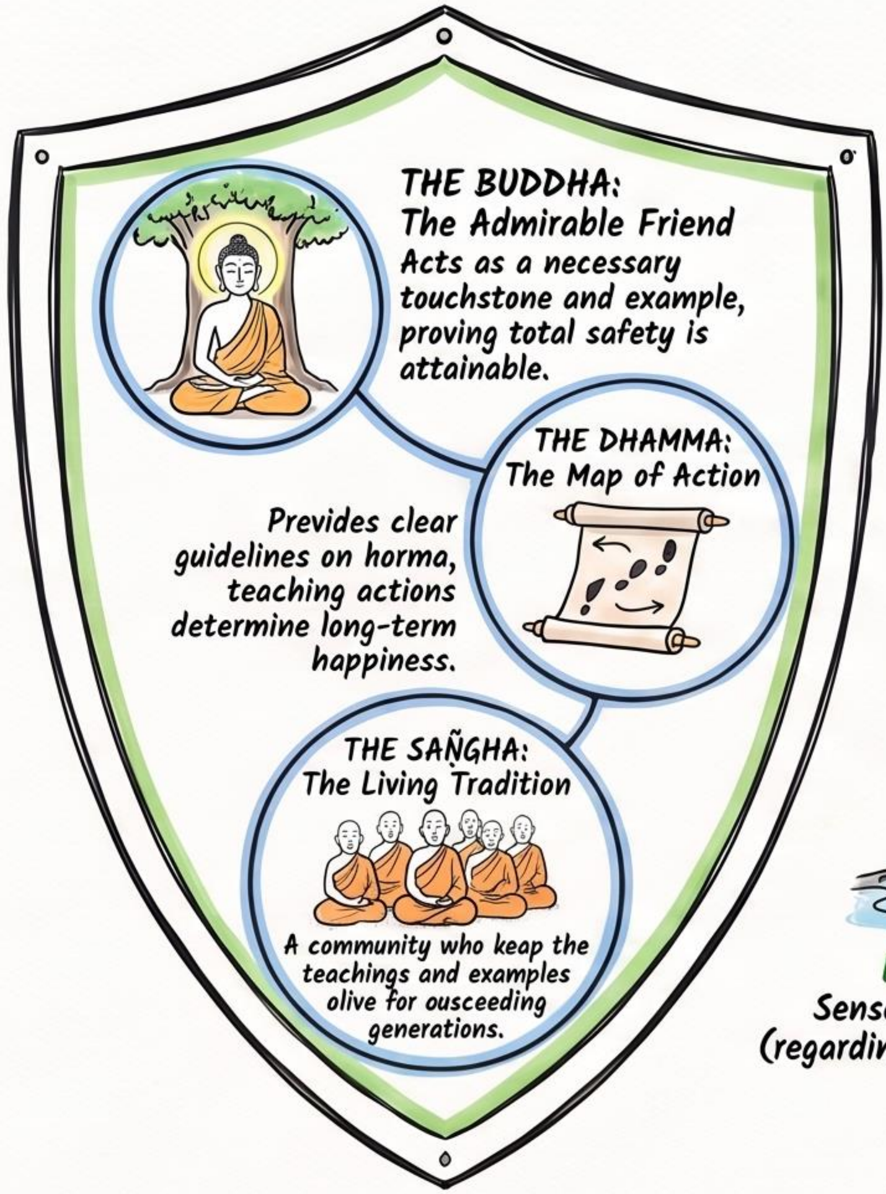
INSIDE DANGERS: The Untrained Mind

Greed, Aversion, Delusion.

Internal qualities that block growth and make one susceptible to bad outside influences.

LEVEL 1: THE EXTERNAL REFUGE

(The Triple Gem)



THE BUDDHA: The Admirable Friend

Acts as a necessary touchstone and example, proving total safety is attainable.

THE DHAMMA: The Map of Action

Previdles clear guidelines on horma, teaching actions determine long-term happiness.

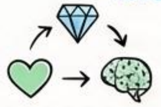
THE SAÑGHA: The Living Tradition

A community who keap the teachings and examples olive for ousceeding generations.

LEVEL 2: THE INTERNAL REFUGE

(Building the Fortress)

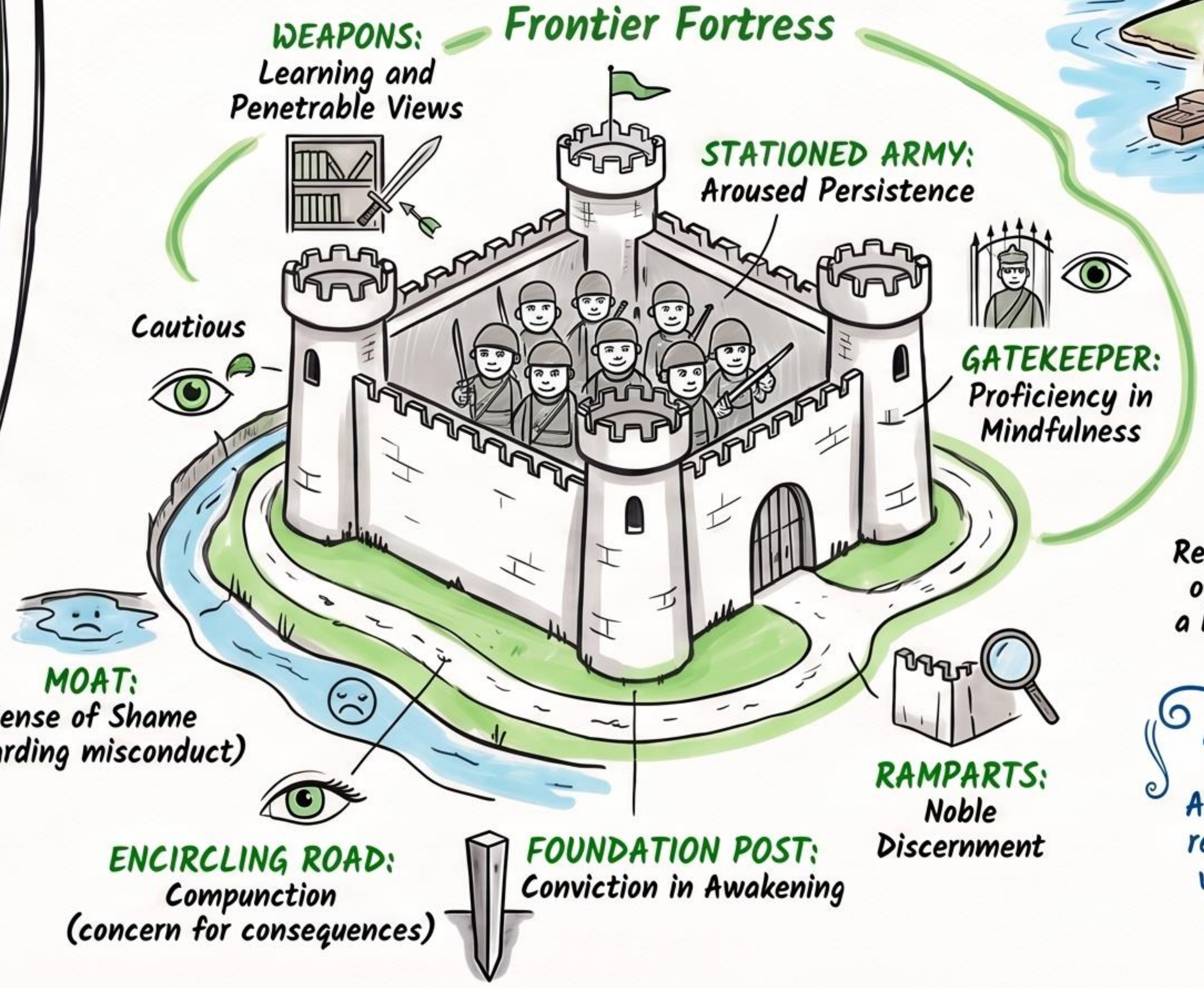
Internalizing the Triple Gem



Transforming external teachings into Discernment, Compassion, and Purity.

The Self as Mainstay

Through training, the mind becomes its own refuge, relying on right mindfulness and concentration.



Frontier Fortress

WEAPONS: Learning and Penetrable Views

STATIONED ARMY: Aroused Persistence

Cautious

GATEKEEPER: Proficiency in Mindfulness

MOAT: Sense of Shame (regarding misconduct)

RAMPARTS: Noble Discernment

ENCIRCLING ROAD: Compunction (concern for consequences)

FOUNDATION POST: Conviction in Awakening

LEVEL 3: THE ULTIMATE REFUGE

(The Beyond)

NIBBĀNA: The Deathless

A refuge beyond space, time, and results of actions; described as a harber, an island, and ultimate security.

TOTAL RELEASE FROM SUFFERING

Reaching a dimension independent of anyone or anything, providing a happiness that is totally secure.

"A Gift to Everyone" – A person who has reached this refuge poses no danger to the world and offers an external refuge of safety to others.

NotebookLM